

Endingnote

エンディングノート

日本 太郎

最終更新日:2021年01月01日

1. 私について
2. 思い出
3. 家族
4. 葬儀
5. 供養・法要
6. 医療
7. 介護
8. 終の棲家
9. 遺言書
10. 財産
11. デジタル財産
12. 利用サービス
13. 後見制度
14. もしものときの連絡先
15. メッセージ

1.私について

氏名 日本 太郎

生年月日 1985年01月01日

性別 男

血液型 A

出身地 栃木県

現住所 〒123-4567
栃木県宇都宮市1-2-3

好きなもの
(趣味特技) お金、情報収集、コスパ

食事 甘いものなら何でも

服装 作務衣

座右の銘 光陰矢の如し

資格・免許 運転免許証

表彰・賞 弓道全国3位

社会活動 ブログ



2.思い出

小学校

学校名 ○○市立○○小学校

コメント トイレで個室に入ると○んこマンと言われるあの謎文化はまだ生きているのだろうか？

中学校

学校名 ○○市立○○中学校

コメント 弓道と出会う。後にも先にもハマった武道はコレだけ。

高校

学校名 ○○県立●●高等学校

コメント 成績は学年1位でしたが、常識知らずの馬鹿でした。

大学 短大 専門

学校名 ○○大学

コメント 滑り止めで受けた大学に行く羽目になるとは思ってませんでした。

仕事

	社名	期間
1社目	株式会社A	2007年入社
2社目	株式会社B	2010年入社
3社目	株式会社C	2015年入社
4社目	株式会社D	2017年入社
5社目	株式会社E	2021年入社
退職	株式会社E	2021年01月01日退職

結婚

	配偶者	入籍日
1人目	日本 A子	2019年01月01日
2人目	日本 B子	2020年01月02日
3人目	日本 C子	2021年01月03日

3.家族

子ども

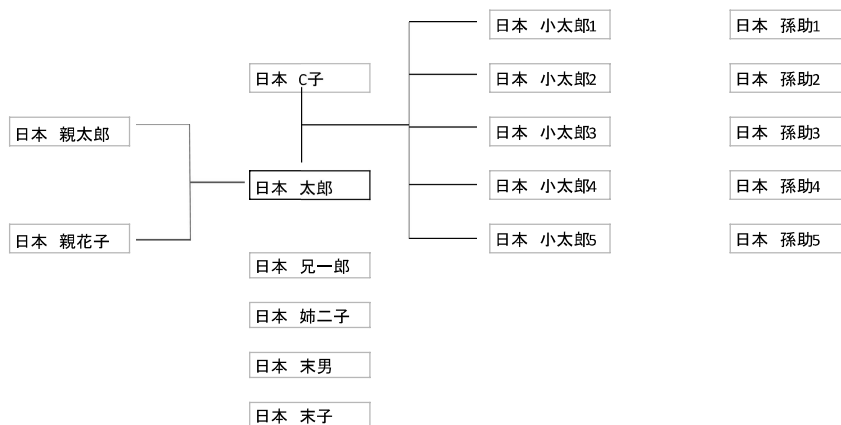
	子ども	年齢	性別
1人目	日本 太郎	33	男
2人目	日本 花子	30	女
3人目			
4人目			
5人目			

孫

	孫	年齢	性別
1人目	超生 一郎	3	男
2人目	日本 二子	1	女
3人目			
4人目			
5人目			

家系図

※[相続関係説明図](#)作成の参考にできます



ペット

	名前
1匹目	タマ
2匹目	ポチ
3匹目	ミケ
4匹目	
5匹目	

4.葬儀(1/3)

葬儀の方法	
選択	選択肢
<input checked="" type="checkbox"/>	葬儀不要(直葬)
<input type="checkbox"/>	一日葬(通夜あり・葬儀あり)
<input type="checkbox"/>	一日葬(通夜無し・葬儀あり)
<input type="checkbox"/>	家族葬
<input type="checkbox"/>	一般葬
<input type="checkbox"/>	遺族に任せる
<input type="checkbox"/>	その他
	葬儀は絶対に行わないこと!

葬儀の場所	
選択	選択肢
<input type="checkbox"/>	葬儀場でしたい
<input type="checkbox"/>	自宅でしたい
<input checked="" type="checkbox"/>	不要

参列者	
選択	選択肢
<input type="checkbox"/>	たくさんの方に参列してほしい
<input checked="" type="checkbox"/>	密葬(近親者のみ)にしたい
<input type="checkbox"/>	個性的にしたい

喪主(施主)	
お願いしたい人	遺族に任せる

葬儀の生前予約	
選択	選択肢
<input type="checkbox"/>	生前予約していない
<input checked="" type="checkbox"/>	生前予約している

【生前予約した葬儀社】	
予約した葬儀社	〇〇葬儀社/〇〇ホール
場所	郵便番号 123-4567
	住所 〇〇市●●1-2-3
連絡先	03-123-4567

4.葬儀(2/3)

信仰宗教

選択

信仰している宗教

ある

ない

信仰宗教

浄土真宗

戒名(法名)

選択

戒名(法名)を授かっている

ある

ない

【戒名(法名)の内容】

戒名	釈 五徳	
場所	お寺	〇〇寺
	住所	123-4567 〇〇市●●1-2-3
連絡先	03-123-4567	

葬儀の予算

葬儀にかかる予算

30万円くらい

連絡先リスト

選択

葬儀前に連絡して欲しい人リスト

ある

ない

【連絡先リストの保管場所】

保管場所	貸金庫	
場所	郵便番号	123-4567
	住所	〇〇市●●1-2-3
連絡先	03-123-4567	

4.葬儀(3/3)

一緒に納棺

棺と一緒に入れて欲しいもの



選択

ある



ない

遺影

遺影用の写真



選択

ある



ない

遺影の保管場所

保管場所

PC内の「D:¥終活¥遺影¥遺影.jpg」

遺影の内容



5. 供養・法要

お墓・納骨

- | 選択 | 選択肢 |
|-------------------------------------|--------------|
| <input type="checkbox"/> | 先祖代々の墓に納骨 |
| <input type="checkbox"/> | 〇〇家の墓に納骨 |
| <input type="checkbox"/> | 用意した墓に納骨 |
| <input type="checkbox"/> | 新しい墓に納骨 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 墓は不要 |
| <input type="checkbox"/> | 樹木葬 |
| <input type="checkbox"/> | 海洋散骨 |
| <input type="checkbox"/> | 宇宙葬 |
| <input type="checkbox"/> | 手元供養(骨壺) |
| <input type="checkbox"/> | 手元供養(アクセサリー) |

仏壇

- | 選択 | 選択肢 |
|-------------------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | 今ある仏壇でいい |
| <input type="checkbox"/> | 新しい仏壇がいい |
| <input type="checkbox"/> | 小型仏壇やミニ仏壇がいい |
| <input type="checkbox"/> | 分骨して手元供養仏壇がいい |
| <input type="checkbox"/> | できるだけ豪華がいい |
| <input type="checkbox"/> | デザイン仏壇がいい |
| <input type="checkbox"/> | 仏壇は小さく質素がいい |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 特に希望はない |

法要

- | 選択 | 選択肢 |
|-------------------------------------|--------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | 四十九日まででいい |
| <input type="checkbox"/> | 一周忌まででいい |
| <input type="checkbox"/> | 三回忌まででいい |
| <input type="checkbox"/> | 七回忌まででいい |
| <input type="checkbox"/> | 十三回忌まででいい |
| <input type="checkbox"/> | 五十回忌(弔い上げまで) |

6.医療(1/2)

健康保険			
	種類	記号	番号
保険証番号	健康保険	123	1234567

処置		選択
尊厳死	<input type="checkbox"/> 希望する <input checked="" type="checkbox"/> 希望しない	
延命措置	<input type="checkbox"/> 希望する <input checked="" type="checkbox"/> 希望しない	
胃ろう(経管栄養)	<input type="checkbox"/> 希望する <input checked="" type="checkbox"/> 希望しない	
臓器提供	<input checked="" type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない	
献体(解剖)	<input checked="" type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない	
かかりつけ医	<input checked="" type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> ない	
病气余命の告知	<input checked="" type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない	

6.医療(2/2)

既往歴		病名	発症	治癒	現状
①		大腸ポリープ	2020年4月	同じ	術後完治
②		高血圧	2020年4月		継続治療
③		高尿酸値血症			継続治療
④					
⑤					
⑥					
⑦					
⑧					
⑨					
⑩					

常用薬		病名	薬名	治癒	現状
①		高尿酸値血症	ザイロリック		継続服用
②					
③					
④					
⑤					
⑥					
⑦					
⑧					
⑨					
⑩					

アレルギー		アレルギー内容
①		1〇アレルギー
②		2〇アレルギー
③		3〇アレルギー
④		4〇アレルギー

7.介護

介護保険

要介護度	番号
未申請	123456789012
保険証番号	

もし介護が必要になったら

介護して欲しい人・施設	場所
要支援1 ※起き上がり・立ち上がりができる状態	自宅
要支援2／要介護1 ※片足での立位、日常の意思決定、買い物ができる状態	自宅
要介護2 ※起き上がり・立ち上がりができる状態	通所介護
要介護3 ※寝返り、排尿・排便、口腔清潔、衣類の着脱ができる状態	介護施設
要介護4 ※座位保持、両足での立位、車いすへの移乗・移動、洗顔、整髪ができる状態	介護施設
要介護5 ※麻痺がある、食事摂取や外出ができない、短期記憶ができない状態。	介護施設

介護費用の支払

支払方法	預金から支払
------	--------

8.終の棲家

終の棲家

どこで最期を迎えたいか	最後に住んでいた施設でいい
希望内容詳細	希望内容を入力

9.遺言書

遺言書	
遺言書は作成してある？	選択 <input checked="" type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> ない
保管場所	法務局

10.財産(1/4)

現金		
	金額	場所
①	¥100,000	財布
②		

不動産(土地・建物)						
	区分	面積	所在地	名義人	抵当権	
①	土地	100㎡	栃木県宇都宮市1-2-3	日本 土地太郎	あり	
②	建物	40㎡				
③						

預貯金							
	金融機関名	支店	口座種類	口座番号	名義人	ログインID	パスワード/ヒント
①	住信SBIネット銀行	バナナ支店	普通預金	1234567	日本 太郎	nipponichi	PCログイン後のデスクトップ上メモ帳
②	楽天銀行	アルト支店	普通預金	1234567	日本 太郎	RAKU9999	PCログイン後のデスクトップ上メモ帳
③	オリックス銀行	ネット支店	定期預金	1234567	日本 太郎	orixLogin	PCログイン後のデスクトップ上メモ帳
④							

株式等							
	金融機関名	口数/評価額	銘柄等	口座番号	名義人	ログインID	パスワード/ヒント
①	SBI証券		米国ETF・投資信託			snisyouken	PCログイン後のデスクトップ上メモ帳
②	楽天証券		投資信託			rakutensyouken	PCログイン後のデスクトップ上メモ帳
③	SBIVCTレード		仮想通貨			sbivctrade	PCログイン後のデスクトップ上メモ帳
④							

10.財産(2/4)

クレジットカード等

	カード種類	カード名・発行会社	カード番号	ログインID	パスワードヒント
①	キャッシュカード	ミライノデビット	1234-5678-9012-3456	mirainodebit	PCログイン後のデスクトップ上メモ帳
②	クレジットカード	楽天カード	1234-5678-9012-3456	rakutencard	PCログイン後のデスクトップ上メモ帳
③	バンドルカード	Kyash	1234-5678-9012-3456	kyash	PCログイン後のデスクトップ上メモ帳
④	クレジットカード	ヤフーカード	1234-5678-9012-3456	yjcard	PCログイン後のデスクトップ上メモ帳
⑤					

キャッシュレス

サービス名	利用有無	サービス名	利用有無
PayPay	あり	LINEPay	なし
d払い	なし	au PAY	なし
楽天ペイ	あり		
ゆうちょPay	なし		
J-CoinPay	なし		
メルペイ	なし		
FamiPay	なし		

電子マネー

サービス名	利用有無	サービス名	利用有無
nanaco	あり	iD	あり
Suica	あり		
WAON	なし		
majica	なし		
楽天Edy	あり		
PASMO	なし		

借入金

借入金はある？

選択
ある
ない

借入内容

10.財産(3/4)

保険	保険会社	証券番号	契約者名
生命保険	無し		
年金保険	無し		
損害保険	無し		
地震保険	無し		
火災保険	無し		

形見分け	送りたい人	形見の品	保管場所
	送りたい人A	ネックレス	衣装ケース
①	メッセージ	是非受け取ってください	_____
②	メッセージ		_____
③	メッセージ		_____
④	メッセージ		_____
⑤	メッセージ		_____

10.財産(4/4)

自動車

自動車の処分はどうする？

選択

- 売却
- 名義変更
- 廃車
- 家族の判断に任せる

その他価値財産

	選択	場所	内容
金庫	ない		
貸金庫	ない		
トランクルーム	ない		
貴金属	ない		
美術品	ない		

11. デジタル財産

デジタルハード機器	選択	処分方法詳細	
パソコン	ログイン / 初期化 / 廃棄	ディスク物理破壊も可	
	ログインID	WindowsLogin	パスワードヒント P@ssw0rd
スマホ・タブレット	指定した方法で処分	ネットサービス全て対応後に削除(二段階認証に利用してるため)	
	ログインID	TabletLogin	パスワードヒント 1234
記録媒体 HDD/SSD/USBメモリ SDカード	廃棄		
	ログインID	無し	パスワードヒント
デジタルカメラ	指定した方法で処分	メモリ引抜後、売却	
	ログインID	無し	パスワードヒント
ビデオカメラ	指定した方法で処分	メモリ引抜後、売却	
	ログインID	無し	パスワードヒント

12.利用サービス(1/6)

SNS	選択	処分方法詳細
Twitter	アカウント削除	
	ログインID	TwitterLogin
	パスワード	ヒント P@ssw0rd
facebook	追悼アカウントにする	
	ログインID	facebookLogin
	パスワード	ヒント P@ssw0rd
Instagram	追悼アカウントにする	
	ログインID	InstagramLogin
	パスワード	ヒント P@ssw0rd
	ログインID	パスワード
	ログインID	パスワード

12.利用サービス(2/6)

クラウドサービス	選択	処分方法詳細
GoogleID	指定した方法で対応	ネットサービス全て対応後に削除
	ログインID	パスワードヒント
AppleID	なし	
	ログインID	パスワードヒント
MicrosoftID	指定した方法で対応	ネットサービス全て対応後に削除
	ログインID	パスワードヒント
evernote	アカウント削除	
	ログインID	パスワードヒント
	ログインID	パスワードヒント

12.利用サービス(3/6)

サブスクリプション	選択	処分方法詳細
AmazonPrime	解約	
	ログインID	パスワードヒント
hulu	解約	
	ログインID	パスワードヒント
Norton Internet security	解約	
	ログインID	パスワードヒント
	ログインID	パスワードヒント
	ログインID	パスワードヒント

12.利用サービス(4/6)

ECサービス(通販等)	選択	処分方法詳細				
楽天	アカウント削除	<table border="1"><tr><td data-bbox="852 539 979 568">ログインID</td><td data-bbox="979 539 1171 568"></td><td data-bbox="1171 539 1334 568">パスワードヒント</td><td data-bbox="1334 539 1339 568"></td></tr></table>	ログインID		パスワードヒント	
ログインID		パスワードヒント				
Amazon	アカウント削除	<table border="1"><tr><td data-bbox="852 680 979 710">ログインID</td><td data-bbox="979 680 1171 710"></td><td data-bbox="1171 680 1334 710">パスワードヒント</td><td data-bbox="1334 680 1339 710"></td></tr></table>	ログインID		パスワードヒント	
ログインID		パスワードヒント				
Yahooショッピング	アカウント削除	<table border="1"><tr><td data-bbox="852 815 979 844">ログインID</td><td data-bbox="979 815 1171 844"></td><td data-bbox="1171 815 1334 844">パスワードヒント</td><td data-bbox="1334 815 1339 844"></td></tr></table>	ログインID		パスワードヒント	
ログインID		パスワードヒント				
		<table border="1"><tr><td data-bbox="852 949 979 978">ログインID</td><td data-bbox="979 949 1171 978"></td><td data-bbox="1171 949 1334 978">パスワードヒント</td><td data-bbox="1334 949 1339 978"></td></tr></table>	ログインID		パスワードヒント	
ログインID		パスワードヒント				
		<table border="1"><tr><td data-bbox="852 1068 979 1097">ログインID</td><td data-bbox="979 1068 1171 1097"></td><td data-bbox="1171 1068 1334 1097">パスワードヒント</td><td data-bbox="1334 1068 1339 1097"></td></tr></table>	ログインID		パスワードヒント	
ログインID		パスワードヒント				

12.利用サービス(5/6)

固定回線			
	選択		
回線	auひかり		
	ログインID	<input type="text"/>	パスワードヒント <input type="text"/>
プロバイダ	so-net		
	ログインID	<input type="text"/>	パスワードヒント <input type="text"/>
携帯回線			
	選択		
メインSIM	UQモバイル		
	ログインID	<input type="text"/>	パスワードヒント <input type="text"/>
サブSIM	楽天モバイル		
	ログインID	<input type="text"/>	パスワードヒント <input type="text"/>
有料アプリ			
LINE	ログインID	<input type="text"/>	パスワードヒント <input type="text"/>
マネーフォワード	ログインID	<input type="text"/>	パスワードヒント <input type="text"/>
月額課金アプリ	ログインID	<input type="text"/>	パスワードヒント <input type="text"/>
ゲーム	ログインID	<input type="text"/>	パスワードヒント <input type="text"/>
	ログインID	<input type="text"/>	パスワードヒント <input type="text"/>

12.利用サービス(6/6)

ブログ・ホームページ	選択	処分方法詳細				
ホームページ 超高齢化社会の生き抜き方	放置	<table border="1"> <tr> <td>ログインID</td> <td></td> <td>パスワードヒト</td> <td></td> </tr> </table>	ログインID		パスワードヒト	
ログインID		パスワードヒト				
レンタルサーバー エックスサーバー	解約	<table border="1"> <tr> <td>ログインID</td> <td></td> <td>パスワードヒト</td> <td></td> </tr> </table>	ログインID		パスワードヒト	
ログインID		パスワードヒト				
ドメイン エックスサーバー	放置	永久無料ドメインにつき対応不要 <table border="1"> <tr> <td>ログインID</td> <td></td> <td>パスワードヒト</td> <td></td> </tr> </table>	ログインID		パスワードヒト	
ログインID		パスワードヒト				
		<table border="1"> <tr> <td>ログインID</td> <td></td> <td>パスワードヒト</td> <td></td> </tr> </table>	ログインID		パスワードヒト	
ログインID		パスワードヒト				
		<table border="1"> <tr> <td>ログインID</td> <td></td> <td>パスワードヒト</td> <td></td> </tr> </table>	ログインID		パスワードヒト	
ログインID		パスワードヒト				
会員証	選択					
Tカード	裁断廃棄(解約済み)					

13.後見制度

後見制度

選択

認知症になった場合の財産管理は

成年後見制度を利用する

- 利用する
 利用しない

認知症になりそうな場合の財産管理は

任意後見制度を利用する

- 利用する
 利用しない

任意後見人(財産管理)をお願いしたい人

日本 花子

14.もしものときの連絡先

連絡先				
	名前	住所	連絡先	関係
1	日本 太郎	〒123-4561 ○○県○○市○○1-2-1	03-123-4561	友人
2	○○病院 ○○先生	〒123-4562 ○○県○○市○○1-2-2	03-123-4562	かかりつけ医
3		〒000-0000		
4		〒000-0000		
5		〒000-0000		
6		〒000-0000		
7		〒000-0000		
8		〒000-0000		
9		〒000-0000		
10		〒000-0000		
11		〒000-0000		
12		〒000-0000		
13		〒000-0000		
14		〒000-0000		
15		〒000-0000		
16		〒000-0000		
17		〒000-0000		
18		〒000-0000		
19		〒000-0000		
20		〒000-0000		
21		〒000-0000		
22		〒000-0000		
23		〒000-0000		
24		〒000-0000		
25		〒000-0000		
26		〒000-0000		
27		〒000-0000		
28		〒000-0000		
29		〒000-0000		
30		〒000-0000		

15.メッセージ

あえいうえおあおあえいうえおあおあえいうえおあお

あえいうえおあお

あえいうえおあおあえいうえおあお

あえいうえおあお

あえいうえおあおあえいうえおあおあえいうえおあおあえいうえおあおあえいうえおあおあえいうえおあおあえいうえおあおあえいうえおあお

以上

「超高齢化社会の生き抜き方」管理人 めくめくからあなたへ

まずはお疲れ様でした。

いかがでしたでしょうか？

これまでにあなたがどれだけのものを遺してきたか、実感できたのではないのでしょうか？

もし不足項目等があれば、超高齢化社会の生き抜き方 <https://nukunukusas.com/> からご一報いただければ幸いです。

それでは、簡単ではありますが、筆を置かせていただきます。

2021.1/1 めくめく

【更新履歴】

	日付	更新内容
1	2021.1/1	新規作成
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Endingnote

エンディングノート