

このノートについて

これからの安心のために

このエンディングノートは、これからの暮らしや、もしものときに備えて、ご自身の思いや希望を書き留めていただくためのものです。相続や医療、介護といった難しいことを決めるためだけではなく、「どんな毎日を大切にしたいか」「家族や周りの方に伝えておきたいこと」を、無理のない形で整理することを目的としています。



すべてを一度に書く必要はありません。体調や気分に合わせて、気になるところや書けそうなところから、少しずつで大丈夫です。書き直しても、空欄があっても問題ありません。このノートは、あなたの気持ちに寄り添い、あなたらしさを大切にするためのものです。

書いた内容は、ご家族や信頼できる方と共有することで、将来の不安を減らし、いざというときの助けになります。このノートが、これからの毎日を安心して、穏やかな気持ちで過ごすための一助となれば幸いです。



※このページは、もしものときに、周りの方が安心して対応できるようにするためのものです。
わかるところ、書けるところだけで構いません。

あなたの 基本的な 情報

1

ふりがな
お名前

ご住所

生年月日

年

月

日

2

電話番号

ご自宅や携帯電話の番号をお書きください。

固定

携帯

3

緊急時の連絡先

急なときに連絡してほしい方のお名前と連絡先をご記入ください。

ふりがな
お名前

連絡先

4

かかりつけの医療機関・主治医

通院している病院や先生のお名前があればお書きください。

病院

主治医

5

親戚や友人で連絡してほしい方

ご家族以外で知らせしてほしい方がいればご記入ください。

ふりがな
お名前

連絡先

6

現在治療中の病気について

持病や継続して治療していることがあればお書きください。

ふりがな
お名前

連絡先

ふりがな
お名前

連絡先

7 服用しているお薬

毎日飲んでいるお薬や、注意が必要なものをご記入ください。

薬名	1日 回	【食前・食後】 朝・昼・夕・その他（ ）
薬名	1日 回	【食前・食後】 朝・昼・夕・その他（ ）
薬名	1日 回	【食前・食後】 朝・昼・夕・その他（ ）
薬名	1日 回	【食前・食後】 朝・昼・夕・その他（ ）

8 口座を持っている金融機関

銀行や郵便局など、名前だけでも構いません。

銀行 支店

銀行 支店

銀行 支店

9 生命保険・年金について

加入している保険や年金の有無が分かる範囲でお書きください。

10 遺言書・お墓について

遺言書の有無や保管場所、お墓についての情報があればご記入ください。

