

いち ご つづ
一期綴り

伝えたいこと
残したいこと

氏名

～はじめに～

超高齢社会と言われる現代で、真岡市では令和5年現在、高齢化率は28.2%と、高齢者が4人に1人を上回る状況となっています。令和7(2025)年には、いわゆる団塊世代が75歳以上となり、令和22(2040)年には団塊世代ジュニア世代が65歳以上を迎えることから、介護や支援を必要とする高齢者はますます増加すると見込まれております。

このように急速に高齢化が進行する中、地域包括支援センターでは高齢者の方々が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう支援をしています。

「終活」に関心が高まっているこの時代を背景に、これまでの人生を綴り、これからの人生を綴る、そして大切な思いを綴るためにこの「一期綴り^{いちごつづり}」を作成いたしました。

今まで歩んできた道のりの振り返りと、将来の準備の手段として、大切なご家族とご自身のために活用していただきたいと思います。

～使い方～

- すべての項目を記入する必要はありません。書きたいところからスタートしましょう。
- 記入してからお気持ちが変わることもあります。いつでも更新できるように鉛筆で記入することをおすすめします。
- 普段は話題にしにくい内容も多いですが、ご家族と相談をしながら記入されてみてはいかがでしょうか。
- エンディングノートに法的効力はありません。法的効力をもとめる場合は、遺言書の作成が必要となります。

～もくじ～

1.	わたしのこと	・・・1 ページ
2.	健康のこと	・・・3 ページ
3.	お金のこと	・・・4 ページ
4.	もしもの時のこと	・・・6 ページ
5.	伝えたいこと	・・・7 ページ
6.	相談したいとき	・・・8 ページ

1 わたしのこと

記入日 年 月 日

プロフィール

氏 名		生年月日	大 正 昭 和	年	月	日	血液型	型
住 所	〒			本籍地				
電話番号				携帯電話				

経 歴

生まれた場所
・
生活した場所
・
学歴
・
職歴
など

その他、印象的なこと、大切な思い出など

わたしのお気に入り

好きな食べ物

例) 音楽、映画、場所など

好きな _____ :

好きな _____ :

趣味・特技など

これからやりたいこと (誰と、いつごろ、何をしたいなど)

☐

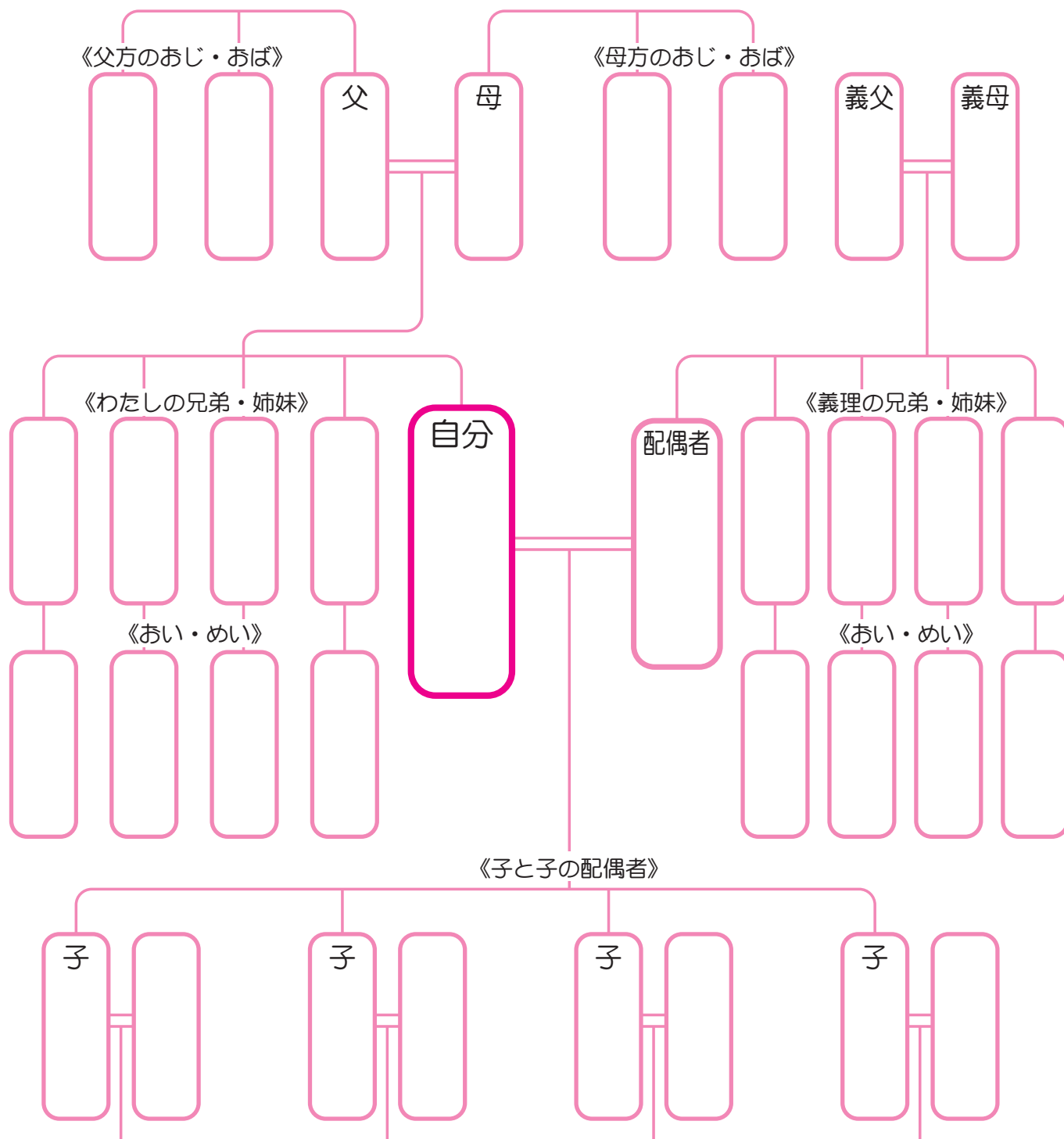
☐

☐

わたしの家系図

記入日 年 月 日

※わかる範囲で書いてみましょう。



2 健康のこと

記入日 年 月 日

かかりつけ医療機関		かかりつけ医師	
服用している薬			
既往歴			

● 介護の希望

どこで

- ☐ 自宅を希望する
- ☐ 施設や病院に入りたい
- ☐ 家族・親族の判断に任せる
- ☐ その他 ()

その理由

誰に

- ☐ できるだけ家族にお願いしたい
- ☐ ヘルパーなど介護の専門家に任せたい
- ☐ 家族・親族の判断に任せる
- ☐ その他 ()

その理由

● 医療の希望

告知について

- ☐ 病名も余命も告知しないでほしい
- ☐ 病名だけは告知してほしい
- ☐ 病名も余命も告知してほしい
- ☐ その他 ()

その理由

延命治療について

- ☐ 最期までできるだけ延命治療してほしい
- ☐ 苦痛を和らげることを重視してほしい
- ☐ 回復する見込みがない時は、延命治療はしないでほしい
- ☐ その他 ()

その理由

● 認知症になったとき

希望すること

成年後見制度

- ☐ 利用したい
- ☐ 利用したくない
- ☐ 家族・親族の判断に任せる

※ 成年後見制度とは… 7 ページ参照

● 意思を伝えることができなくなったら誰に何を任せたいか

(続柄) TEL

- ☐ 医療のこと
 - ☐ お金のこと
 - ☐ すべてのこと
 - ☐ その他
- に を任せたい

(この方を選んだ理由

) ()

3 お金のこと

記入日 年 月 日

● 預貯金について

金融機関名 支店名		口座番号			
名義人		暗証番号		保管場所	
金融機関名 支店名		口座番号			
名義人		暗証番号		保管場所	
金融機関名 支店名		口座番号			
名義人		暗証番号		保管場所	

● 保険について

保険会社名	種類	契約者	保管場所	担当者・連絡先

● 支払停止・解約するものについて

種 類	契約会社	電話番号	種 類	契約会社	電話番号

記入日 年 月 日

● 不動産（土地・建物）について

所在地	地 番	地目(宅地・畑など)	名義人	備 考

● 有価証券について（債券・投資信託・株式など）

品目	発行会社・銘柄など	金融機関・支店	口座番号	数量	評価額

4

記入日

年

月



葬儀について

内容は	☐ 一般的な葬儀 ☐ 家族葬 ☐ 家族の判断に任せる		
宗派は	☐ 仏教 ☐ キリスト教 ☐ 神道 ☐ その他() ☐ 家族の判断に任せる		
つながりのある 寺院・神社・教会	名称	住所	TEL
喪主を頼みたい人は	☐ いる(名前) ☐ 特に希望はない		
葬儀費用は	☐ 私の預金や年金等を費用に充ててほしい ☐ 家族や親族の判断に任せる ☐ その他()		
葬儀会場は	☐ お任せする ☐ 希望がある (名称 TEL)		
遺影は	☐ 用意している(保管場所) ☐ 特に用意していない		
その他の希望 (会場に飾る花、棺の中に入れたい物など)			

お墓について

☐先祖代々のお墓
 ☐新しく購入したお墓
 ☐自然葬(散骨・樹木葬など)

☐家族の判断に任せる
 ☐その他()

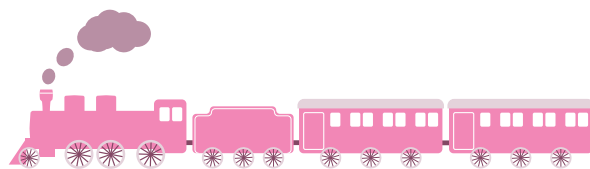
遺言状について

☐ 用意していない ☐ 用意してある(自筆証書遺言・公正証書遺言)				
保管場所	作成日	年	月	日

連絡先リスト (友人・知人など)

[illegible]

5 伝えたいこと ～大切な人へ～



ここに写真を貼りましょう

下の枠に大切な人へのメッセージを
残しましょう。

_____ ^

_____ ^

_____ ^

_____ ^

_____ ^

_____ ^

6 相談したいとき

成年後見制度申し立て窓口
宇都宮家庭裁判所 真岡支部
 TEL 0285-82-2076
 所在地 真岡市荒町 5117-2

自筆証書遺言書保管制度
 法定相続情報証明制度について
宇都宮法務局 真岡支局
 TEL 0285-82-2279
 所在地 真岡市荒町 5176-3

高齢者の総合相談窓口
地域包括支援センターもおか
 TEL 0285-83-8132
 所在地 真岡市荒町 5191
 (真岡市役所高齢福祉課内)

真岡市社会福祉協議会
 TEL 0285-82-8844
 所在地 真岡市荒町 110-1
 (真岡市総合福祉保健センター内)

【無料法律相談】
 毎月第2火曜日の午前10時から正午まで
 弁護士による専門的な相談を行っています。
 (完全予約制)

【心配ごと相談】
 毎週第1～第4火曜日(祝祭日を除く)午前9時から午後3時まで
 相談員による日常生活における悩み事や困り事相談を行っています。
 【日常生活自立支援事業(あすてらす)】
 判断能力の低下した高齢者を対象に、福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理等のサービスを提供しています。

真岡市成年後見サポートセンター
 成年後見制度に関する相談、手続き支援、普及・啓発、成年後見人等のサポートを行います。

高齢者の総合相談窓口
地域包括支援センターにのみや
 TEL 0285-74-5139
 所在地 真岡市石島 893 番地 15
 (二宮コミュニティセンター内)

遺言・相続について
宇都宮公証センター
 TEL 028-622-9876
 所在地 宇都宮市大通り 4-1-18
 宇都宮大同生命ビル 7 階

遺言について

・自筆証書遺言

全文を自分で書くため、最も簡単な作成方法で費用もかからないが、法律の定める要件を欠いたり、内容が趣旨不明であったりすると無効になる。遺言者の逝去後に家庭裁判所の検認手続きが必要。

・公正証書遺言

公証役場の公証人により作成される遺言であるため、最も確実。遺言の原本は公証役場に保管され、その形式が明確にされているので、検認手続きを受ける必要はない。

成年後見制度について

・法定後見制度

病気や障がいのため判断能力が著しく低下し、財産管理や契約等の法律行為を行うことが困難な方を守る制度。家庭裁判所により選任された後見人等が、その法律行為の同意や代行などをする。

・任意後見制度

元気なうちに、自分の判断能力が不十分になった場合に備えて、財産管理や法律行為などを行ってもらう任意後見人と契約し、公証役場で公正証書を作成する制度。



発行 真岡市健康福祉部高齢福祉課
地域包括支援センターもおか
地域包括支援センターにのみや
2024年 9月 改訂