

令和3年11月18日



担当部署	在宅医療・介護連携サポートセンター
担当者	浦西
電話	077-581-0340
FAX	077-581-0203

エンディングノート【第2版】の完成について

趣旨・目的

本市では、医療や介護が必要になっても、住み慣れた地域で人生の最期まで安心して暮らし続けることができるまちづくりを目指しています。そこで、自分や家族のこと、病気になった時の療養場所や延命治療などの希望について、自分の意志を示しておくためのエンディングノートを作成し、配布しています。

令和3年11月、市民の方がより書きやすいよう新たなエンディングノートを作成しましたので、ぜひ、多くの方に活用していただきたいと考えております。

配布開始時期

令和3年12月

配布場所

守山市在宅医療・介護連携サポートセンター、守山市役所、図書館、北公民館、エルセンター、駅前総合案内所など

内容

3部構成（3冊セット）のノートになっています。

【第1部】

「これからの私」…基本情報、思い出、これからやりたいこと など

【第2部】

「もしものときのために備えたい」…健康のこと、介護のこと、人生の最期について など

【第3部】

「大切な人に伝えたい」…遺言書のこと、葬儀のこと、財産のこと など

費用

無料配布です。



Ending Note



みさき自然公園

これからの私



淡墨桜

守山市

～ これからの私 ～

これまでの人生を振り返り、自分自身の事を整理することは、これからの人生の過ごし方や新たな目標を見つけるきっかけになり、**充実した人生を送るヒント**につながります。

子育てが一段落した時期や定年を迎える時期は、これからの自分の人生を見つめなおす良い機会です。

これからの人生をより良く過ごせるよう、過去を振り返り、これからやりたいことを書き出してみましょう。



近江妙連(市の花)

も く じ

- 基本情報
- これからやりたいこと
- 私のこと（趣味・特技・好きなもの等）
- 私の思い出

*書き終えたところに☑チェックをしておく、まだ書いていないところがよくわかります。

【この本の使い方】

- 1 書きやすいところから少しずつ書き始めてみましょう。
- 2 今の気持ちを書いてみましょう。
- 3 記入した日を記載し、定期的に自分の意思を確認しましょう。
- 4 家族や大切な人と相談しながら書いても良いでしょう。
- 5 このノートのことや保管場所を、家族や信頼できる人に話しておきましょう。

基本情報

ふりがな	
氏名	
生年月日	大正・昭和 平成・西暦 年 月 日生
現住所	〒 —
電話	
FAX	
携帯電話	
メールアドレス	

記入日 年 月 日 (歳)

私のこと

学歴	
職歴	
資格	
趣味・特技・生きがい	
好きな食べ物	好きな歌・音楽
好きな花	好きな本・言葉
好きなテレビ・映画	好きな体操・スポーツ

記入日 年 月 日 (歳)

私の思い出

自分が生まれたとき (例：名前の由来、愛称など)	子どもの頃 (例：好きだった遊び・友人・先生)
青春時代	思い出の土地・旅行先
楽しかった思い出	心に残っている思い出

記入日 年 月 日 (歳)

私の思い出

写真など貼って自由に使いましょう

記入日 年 月 日 (歳)

私の思い出

写真など貼って自由に使いましょう

記入日 年 月 日 (歳)

私の思い出

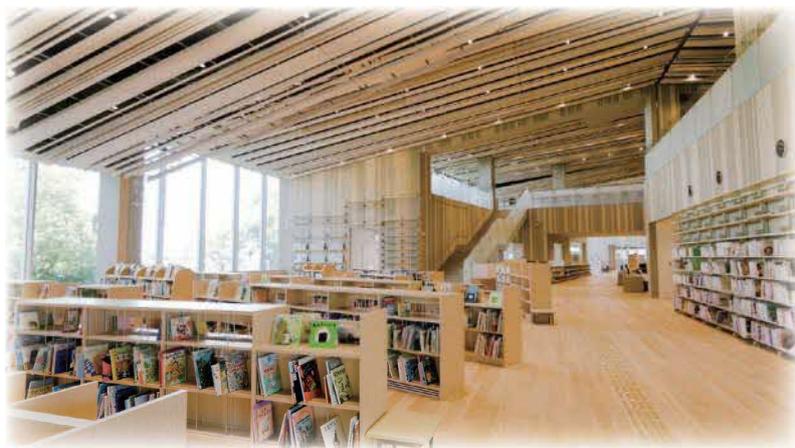
写真など貼って自由に使いましょう

記入日 年 月 日 (歳)

私の思い出

写真など貼って自由に使いましょう

記入日 年 月 日 (歳)



図書館絵本コーナー



守山ふれあい公園

Ending Note



あまが池プラザ

大切な人に伝えたい



なぎさ公園菜の花

守山市

～ 大切な人に伝えたい ～

自分が亡くなったあと、できるだけ家族や大切な人に迷惑をかけたくないと考える人は多いのではないのでしょうか。

今のうちから、**あなたの希望を残しておく**ことは、家族や大切な人が悲しみの中で迫られる決断や判断の助けになります。

また家族や大切な人へ、日頃は言葉でなかなか伝えられない感謝の気持ちを残しておきましょう。



中洲メタセコイア
(ふれあいの灯)

も く じ

- もしものときの連絡先
- 大切な人に伝えたいこと
- 遺言書のこと
- 葬儀のこと
- 証明書・年金・ライフラインのこと
- ペットのこと
- 財産のこと

*書き終えたところに☑チェックをしておくと、まだ書いていないところがよくわかります。

【この本の使い方】

- 1 書きやすいところから少しずつ書き始めてみましょう。
- 2 今の気持ちを書いてみましょう。
- 3 記入した日を記載し、定期的に自分の意思を確認しましょう。
- 4 家族や大切な人と相談しながら書いても良いでしょう。
- 5 このノートのことや保管場所を、家族や信頼できる人に話しておきましょう。

遺言書のこと

遺言書について

遺言書は作成していますか？	<input type="checkbox"/> している	<input type="checkbox"/> していない
---------------	-------------------------------	--------------------------------



遺言書の形式		
<input type="checkbox"/> 自筆証書遺言 自書して、押印 する方法	<input type="checkbox"/> 公正証書遺言 公証役場の公証人に よって作成する方法	<input type="checkbox"/> 秘密証書遺言 公証役場へ封をした遺言書を持参 して遺言の存在だけを証明しても らう方法
遺言書の保管場所		
具体的に		
一番新しい遺言書作成日		
年 月 日		
遺言書作成に関わった人の連絡先（弁護士・税理士・遺言執行人・公証人など）		
名前	職業	
住所		
電話	携帯番号	
備考		

遺言書作成などについての相談先

滋賀弁護士会	…遺言・相続・成年後見・消費者問題・借金保障問題など法律相談全般	☎ 077-522-3238
滋賀県司法書士会	…相続・登記・成年後見・身近な法律問題	☎ 077-525-1093
公証役場	…公正証書遺言の作成・相談	
	大津公証役場	☎ 077-523-1728
	近江八幡公証役場	☎ 0748-33-2988
	長浜公証役場	☎ 0749-63-8377

記入日 年 月 日（ 歳）

葬儀のこと

葬儀の実施について	
<input type="checkbox"/> してほしい	<input type="checkbox"/> しなくてもよい
	^{思い}
(場所)	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 葬儀場 <input type="checkbox"/> その他 ()
(内容)	<input type="checkbox"/> 家族葬 <input type="checkbox"/> 一般的に <input type="checkbox"/> 盛大に
(その他)	(例：葬儀にかけて欲しい音楽や好きな花、イメージなど)

葬儀の業者	<input type="checkbox"/> 生前予約している ()
	<input type="checkbox"/> 会員になっている ()
	<input type="checkbox"/> 特に決めていない

棺と一緒に入れてほしいものがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	
入れてほしいもの	()

遺影用の写真を用意している	<input type="checkbox"/> はい (保管場所)
	<input type="checkbox"/> いいえ
お墓の用意をしている	<input type="checkbox"/> はい (場所)
	<input type="checkbox"/> いいえ

記入日 年 月 日 (歳)

証明書・年金・ライフラインのこと

保険証・身分証明書など

名称	記号・番号	保管場所・その他
健康保険証		
介護保険証		
運転免許証		
パスポート		
マイナンバーカード		

公的年金

基礎年金番号	加入している・加入したことのある年金の種類
	国民年金 ・ 厚生年金 ・ 共済年金 その他（ ）

ライフライン

名称	会社名	電話番号	備考
電気			
ガス			
水道			
電話			
新聞			
携帯電話			ID パスワード
インターネット			ID パスワード

記入日 年 月 日 (歳)

ペットのこと

名前		種類	
生年月日	年 月 日生	性別	オス・メス
血統書	<input type="checkbox"/> あり（保管場所）		<input type="checkbox"/> なし
接種済みの 予防接種			
避妊・去勢手術	<input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> なし	
かかりつけ 動物病院	病院名	連絡先	
ペット保険	保険会社名	連絡先	
普段のエサ			
嫌いなエサ			
備考	（ 飼育場所・性格・くせ 他 ）		

名前		種類	
生年月日	年 月 日生	性別	オス・メス
血統書	<input type="checkbox"/> あり（保管場所）		<input type="checkbox"/> なし
接種済みの 予防接種			
避妊・去勢手術	<input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> なし	
かかりつけ 動物病院	病院名	連絡先	
ペット保険	保険会社名	連絡先	
普段のエサ			
嫌いなエサ			
備考	（ 飼育場所・性格・くせ 他 ）		

記入日 年 月 日（ 歳）

財産のこと

保険 生命保険・年金保険・傷害保険・火災保険など

保険会社名	種類・証券番号	契約者 被保険者名
☎	保管場所 ()	

預貯金

金融機関名 支店名	口座番号	フリガナ 口座名義人
☎	保管場所 ()	

記入日 年 月 日 (歳)

財産のこと

土地・不動産・株・公社債など

名称・銘柄・内容等	名義	備考

借入金・債務保証・ローンなど

関係機関名	種類	所在地	名義	金額

メモ欄

記入日 年 月 日 (歳)



もりやまエコパーク「交流・学習コーナー」



目田川桜並木

Ending Note



BIWAKOモニュメント(第2なぎさ公園)

もしものときの
ために備えたい



もりやま芦刈園

守山市

～ もしものときのために備えたい ～

将来、病気や事故などで、自分のことを自分で決められない状況になるかもしれません。**最期まで自分らしく生きるために**、自分の思いを整理しておきましょう。

自分が望む医療とケアについて、家族や身近な人と繰り返し話し合い共有する取り組みを

ACP：アドバンス・ケア・プランニング【人生会議】

と呼びます。

医療や介護を受ける状態になり家族や大切な人たちが判断や決断に迷ったり、後悔することがないように、あなたが望む医療や介護について、日頃から家族やかかりつけ医、訪問看護師、ケアマネジャー等の支援者と話し合うようにしましょう。



サイクリストの聖地碑

もくじ

- 健康のこと
- 介護のこと
- 人生の最期のこと
- 延命治療のこと
- 告知のこと
- 財産管理のこと

介護のこと、延命治療のこと、人生の最期のこと、病名告知のことなどについては、特に気持ちが揺れ動きやすいため、何度も思いを書くことができるようになっていきます。

思いが変化した日付を記載し、自分の思いを書いておきましょう。

*書き終えたところに☑チェックをしておくと、まだ書いていないところがよくわかります。

【この本の使い方】

- 1 書きやすいところから少しずつ書き始めてみましょう。
- 2 今の気持ちを書いてみましょう。
- 3 記入した日を記載し、定期的に自分の意思を確認しましょう。
- 4 家族や大切な人と相談しながら書いても良いでしょう。
- 5 このノートのことや保管場所を、家族や信頼できる人に話しておきましょう。

健康のこと

◎かかりつけ医（医師・歯科医師）

病院名	診療科	主治医	電話
	科		
	科		
	科		
	科		
	科		

◎傷病歴

傷病名	発症年齢	症状・手術の有無など

◎アレルギー・副作用

薬（	）
食べ物（	）
その他（	）

介護のこと

◎介護が必要になった場合どのように過ごしたいですか？

① 自宅で過ごしたい ② 施設で過ごしたい ③ その他 ()		
記入日 (誕生日や元旦などの節目)	該当する 番号	私の思いを記入しましょう
年 月 日 (歳)		
年 月 日 (歳)		
年 月 日 (歳)		

◎誰に介護をお願いしたいですか？

年 月 日 (歳)	<input type="checkbox"/> 家族・親戚 () <input type="checkbox"/> ヘルパーなどの介護専門職 () <input type="checkbox"/> その他 () <input type="checkbox"/> わからない
年 月 日 (歳)	<input type="checkbox"/> 家族・親戚 () <input type="checkbox"/> ヘルパーなどの介護専門職 () <input type="checkbox"/> その他 () <input type="checkbox"/> わからない
年 月 日 (歳)	<input type="checkbox"/> 家族・親戚 () <input type="checkbox"/> ヘルパーなどの介護専門職 () <input type="checkbox"/> その他 () <input type="checkbox"/> わからない

◎介護のための費用負担

記入日 年 月 日 (歳)

<input type="checkbox"/> 預貯金で負担したい	<input type="checkbox"/> 年金で負担したい
<input type="checkbox"/> 加入している保険で負担したい	<input type="checkbox"/> 特に用意はしていない
<input type="checkbox"/> その他 ()	

人生の最期のこと

◎人生の最期をどこで、どのように迎えたいですか？

- ① 自宅
- ② 施設
- ③ 病院
- ④ 病状に応じて考える
- ⑤ 未定・決められない
- ⑥ その他 ()

記入日 (誕生日や元旦などの節目)	該当する 番号	私の思いを記入しましょう
年 月 日 (歳)		

延命治療のこと

*延命治療とは、回復の見込みのない方に対して、生きる期間を延ばすことを目的とする治療で、次のページに詳しい内容を記載しております。

◎食事をとることができなくなったり、回復ができない状態になったとき、あなたはどうしたいですか？

- ① できる限りの延命治療をしてほしい
- ② 苦痛を和らげる治療は希望する
- ③ 延命治療はしない。(なるべく自然な状態で見守って欲しい)
- ④ その他
 - 家族の判断に任せる
 - ()

記入日 (誕生日や元旦などの節目)	該当する 番号 (複数可)	私の思いを記入しましょう
年 月 日 (歳)		

◎延命治療として私が希望すること、しないこと

希望するときは○、わからないときは△、希望しないときは×の記号を上からなぞってください。

内容	年 月 日 (歳)	年 月 日 (歳)	年 月 日 (歳)
1 心臓マッサージなどの心肺蘇生術	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
2 延命のための人工呼吸器	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
3 胃瘻や経鼻経管栄養による延命	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
4 点滴による水分補給	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
5 高カロリー輸液による延命	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

◎自分の治療方針について

記入日 年 月 日

誰かが決めなくてはならないもしもの時

(歳)

名前	の意見を聞いて決めてください
続柄	連絡先

〔主な延命治療について〕

1 しんぱいそせいじゅつ 心肺蘇生術

心臓や肺の機能が著しく低下あるいは停止して、呼吸や拍動が停止し、死に瀕した時に、心肺機能を回復させて蘇生させる処置をいいます。



2 じんこうこきゅうき 人工呼吸器

人工的に呼吸をさせる機器。

呼吸が止まった場合チューブを口もしくは鼻から気管まで入れたり、のどを切開して気管に穴を作りそこにチューブを入れて、人工呼吸器につなげます。

（一旦装着されると、本人や家族の要望があった場合でも、取り外すことについては、現在の日本では法的には認められていません。）



3 いろう 胃瘻

お腹に小さな穴をあけてチューブを取り付け、胃に直接栄養剤を注入します。

（チューブ交換は定期的に必要）



4 けいび けいかんえいよう 経鼻経管栄養

鼻から胃などまでチューブを入れて栄養剤や水分を補給します。チューブがのどを通っている不快感があり、意識が下がっている場合などに患者がそれを引き抜いてしまうことがあります。前記の胃瘻のように、穴をあけるための手術は必要ありません。



5 こう ゆえき 高カロリー輸液

点滴が長期間必要な場合に、心臓に近い太い血管まで管（カテーテル）を入れ、高カロリーの栄養や水分などを注入します。

告知のこと

記入日 (誕生日や元旦などの節目)	内容		私の思いを記入しましょう
年 月 日 (歳)	病状の経過	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない <input type="checkbox"/> 迷っている	
	余命告知	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない <input type="checkbox"/> 迷っている	
年 月 日 (歳)	病状の経過	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない <input type="checkbox"/> 迷っている	
	余命告知	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない <input type="checkbox"/> 迷っている	
年 月 日 (歳)	病状の経過	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない <input type="checkbox"/> 迷っている	
	余命告知	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない <input type="checkbox"/> 迷っている	

◎臓器提供について

記入日 年 月 日 (歳)

<input type="checkbox"/> ドナーカードを持っている (カード保管場所:)
<input type="checkbox"/> アイバンクに登録している (登録証保管場所:)
<input type="checkbox"/> 臓器提供は希望しない
<input type="checkbox"/> 家族に任せる
<input type="checkbox"/> その他 ()



クスノキ(市の木)



大庄屋諏訪家屋敷