鎌倉市版

エンディングノート



氏名

◆鎌倉市版エンディングノートについて

このノートは、これまでの人生を振り返り、これからの人生について必要なことや考えを整理するためのノートです。

- すべてのページを記入する必要はありません。
- 必要なページを選んで記入しましょう。
- ご家族と相談しながら記入しても構いません。
- 状況が変わった時は、書き直しましょう。
- ノートがあることを身近な人に伝えておきましょう。

※ 個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう。
※ このノートに法的な拘束力はありません。
法的な拘束力が必要な場合は、公正証書等による遺言書の作成が必要です。

◆目次

1 自分のこと ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- ・基本情報
- ・健康状態
- ・今までとこれから
- ・大切な人たち

2 もしもの時 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
- ・病気になった時
- ・介護が必要な時
- ・最期を迎える時

3 葬儀やお墓のこと ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10
- ・葬儀のこと
- ・お墓のこと

4 財産のこと ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12
- ・預貯金等の資産
- ・財産の管理
- ・デジタル遺品

付録 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16
- ・終活で知っておきたい制度等
- ・相談窓口一覧

Ⅰ 自分のこと



基本情報

記入日：　　年　　月　　日

ふりがな		生年月日	年　　月　　日
氏　名			
住　所	〒　　－		
電話番号		携帯電話	
メールアドレス	＠		
緊急連絡先①	氏　名：　　（続柄・関係：　　）		
	連絡先：		
緊急連絡先②	氏　名：　　（続柄・関係：　　）		
	連絡先：		

メモ

健康状態

記入日：　　年　　月　　日

●現在かかっている病気

病　名		服　薬	
受診先	（　　科・担当医：　　）		
アレルギー等			

●過去にかかった病気

病　名		治療内容	
受診先	（　　科・担当医：　　）		
病　名		治療内容	
受診先	（　　科・担当医：　　）		

●かかりつけ医

病院名	（　　科　）		
医師名		電話番号	
病院名	（　　科　）		
医師名		電話番号	

今までとこれから

記入日：　　年　　月　　日

●今まで

誕生～幼少期

小・中学生時代

青春時代

仕事（職歴）

生活（転居、結婚など）

大切な思い出

記入日：　　年　　月　　日

●これから

やりたいこと

・

・

・

行きたい場所

・

・

・

会いたい人

・

・

・

大切な人たち

記入日：　　年　　月　　日

●家族・親族

氏　名		続　柄	
住　所			
連絡先			
入院時の連絡	□ してほしい	□ しないでほしい	□ どちらでもよい
訃報の連絡	□ してほしい	□ しないでほしい	□ どちらでもよい

氏　名		続　柄	
住　所			
連絡先			
入院時の連絡	□ してほしい	□ しないでほしい	□ どちらでもよい
訃報の連絡	□ してほしい	□ しないでほしい	□ どちらでもよい

氏　名		続　柄	
住　所			
連絡先			
入院時の連絡	□ してほしい	□ しないでほしい	□ どちらでもよい
訃報の連絡	□ してほしい	□ しないでほしい	□ どちらでもよい

記入日：　　年　　月　　日

●友人・知人

氏　名		関　係	
住　所			
連絡先			
入院時の連絡	□ してほしい　□ しないでほしい　□ どちらでもよい		
訃報の連絡	□ してほしい　□ しないでほしい　□ どちらでもよい		

氏　名		関　係	
住　所			
連絡先			
入院時の連絡	□ してほしい　□ しないでほしい　□ どちらでもよい		
訃報の連絡	□ してほしい　□ しないでほしい　□ どちらでもよい		

●ペット

名　前		種　別	
性　別		生まれ	年　　月
飼育方法			
かかりつけの動物病院	（☎　　・担当医：　　）		
＊自分が世話をできなくなった時の希望（引取先など）			

2 もしもの時



病気になった時

記入日：　　年　　月　　日

●告知についての希望（該当するものに☑）

☐ 病名を知りたい　☐ 余命を知りたい　☐ 家族に任せたい
☐ その他（　　）

●延命治療についての希望（該当するものに☑）

☐ できる限り受けたい　☐ 苦痛を和らげたい　☐ 希望しない
☐ その他（　　）

●自分で意思表示ができない時に判断を任せたい人

氏　名		続　柄	
連絡先			

メモ

介護が必要な時

記入日：　　年　　月　　日

●介護してほしい場所（該当するものに☑）

☐ できる限り自宅で過ごしたい

☐ 施設に入りたい（施設名：　　）

☐ 家族に任せたい　　☐ その他（　　）

●介護の費用（該当するものに☑）

☐ 自分の年金や預貯金・保険でまかなってほしい

☐ 家族に任せたい

☐ その他（　　）

メモ

最期を迎える時

記入日：　　年　　月　　日

●終末医療についての希望（該当するものに☑）

☐ 自宅で過ごしたい　　☐ 病院・ホスピスで看護を受けたい

☐ その他（　　）

●臓器提供・献体についての希望（該当するものに☑）

☐ 臓器提供の意思表示をしている（記載場所：　　）

☐ 献体の登録をしている（登録先：　　）

☐ 希望しない　　☐ その他（　　）

その他、伝えておきたいことを自由に書いてください。

3 葬儀やお墓のこと



葬儀のこと

記入日：　　年　　月　　日

●葬儀についての希望（該当するものに☑）

☐ 自分の希望どおりにしてほしい　　☐ 家族に任せたい
☐ 既に生前契約をしている（契約先：　　）
☐ 葬儀はしなくてよい
☐ その他（　　）

＊希望または契約がある場合の内容

宗教・宗派			
場　所			
葬儀業者	（☎　　）		
葬儀費用	予算：　　円 ☐ 自分の年金や預貯金から　☐ その他（　　）		
喪　主	任せたい人の氏名：　　連絡先：		
香　典	☐ いただく　☐ 辞退	供　花	☐ いただく　☐ 辞退
遺　影	☐ お任せする ☐ 使ってほしい写真がある（保管場所：　　）		
その他			

お墓のこと

記入日：　　年　　月　　日

●お墓の場所（該当するものに☑）

☐ 先祖代々のお墓に入りたい（所在地：　　）

☐ 既に購入している（所在地：　　）

☐ 家族に任せたい　　☐ その他（　　）

●お墓の費用（該当するものに☑）

☐ 自分の年金や預貯金でまかなってほしい

☐ 家族に任せたい

☐ その他（　　）

メモ

4 財産のこと



預貯金等の資産

記入日：　　年　　月　　日

●不動産

種別	所在地	名義人	持ち分
□ 家屋 □ 土地			
□ 家屋 □ 土地			

より詳細に記入したい場合は、神奈川県居住支援協議会で作成している
『空き家にしない「わが家」の終活ノート』も併せてご活用ください。
終活ノートについては、都市計画課（☎0467-61-3408）にお問い合わせください。

PDFデータのダウンロードはこちらから➡

●預貯金

金融機関名	本・支店名	種別	口座番号
		□ 普通 □ 当座 □ 定期	
		□ 普通 □ 当座 □ 定期	
		□ 普通 □ 当座 □ 定期	

●年金

種別	年金番号	金融機関名	本・支店名

記入日：　　年　　月　　日

●生命保険・その他の保険

種別	証券番号	保険会社名	受取人
		（☎　　）	
		（☎　　）	
		（☎　　）	
		（☎　　）	

●有価証券・その他の資産

種別	取扱い会社名・金融機関名など	備考

●借入金・ローン

借入先	連絡先	返済方法	備考

財産の管理

記入日：　　年　　月　　日

●遺言書（該当するものに☑）

☐ 作成していない

☐ 作成している（作成日：　　年　　月　　日）

・種別　☐ 自筆証書遺言 ※証人不要。遺言書の内容は自分以外に知られない。
　　☐ 公正証書遺言 ※公証人が遺言書を作成し、原本は公証役場で保管される。
　　☐ その他（　　）

・保管場所（　　）

●後見人（法定後見・任意後見）について

氏 名	
連絡先	

●遺品について（該当するものに☑）

☐ すべて処分してほしい　　☐ 家族に任せたい

☐ その他（　　）

＊個別の希望がある遺品リスト

名　称	
保管場所	
希望内容	

デジタル遺品

記入日：　　年　　月　　日

デジタル遺品とは…

遺品となったパソコンやスマートフォンなどのデジタル機器に保存されたデータやインターネット上の登録情報などのこと。

●携帯電話（スマートフォン）・パソコン・タブレットなど

名称	遺したいもの／伝えておきたいこと	備考

●SNS（LINE,X（旧Twitter）,Instagramなど）・ブログなど

名称	遺したいもの／伝えておきたいこと	備考

●定額課金サービス（サブスクリプション）など

名称	遺したいもの／伝えておきたいこと	備考

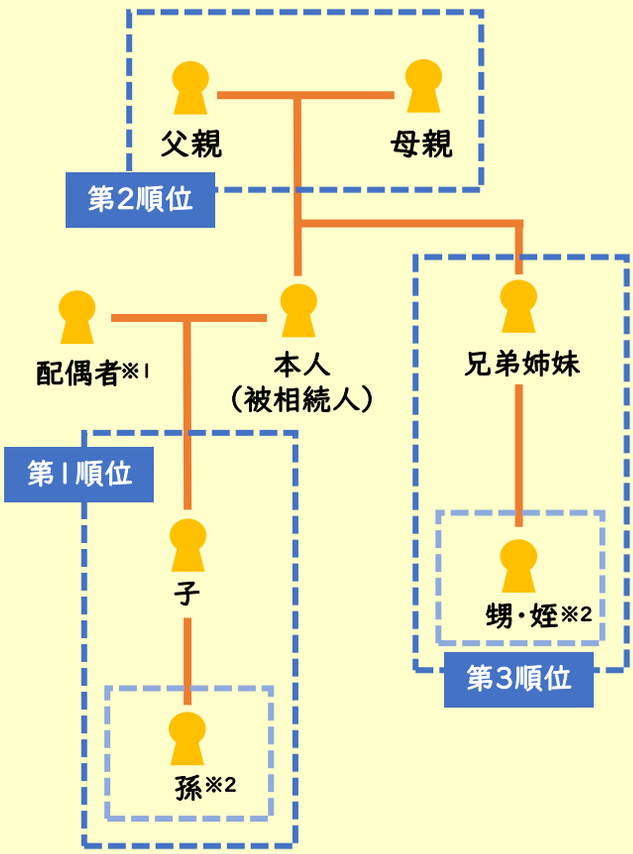
付録

終活で知っておきたい制度等

●相続

相続とは、亡くなった人の財産などの権利・義務を、残された家族などが引き継ぐことです。
相続には大きく分けて「法定相続」と「遺言相続」があります。遺言書がある場合は、原則としてその内容が優先されますが、遺言書がない場合などには、民法の相続のルールに従って、遺産分割協議により、決められた人が決められた分を相続することになります。
なお、亡くなった人は、自身の財産の行方を遺言により自由に定めることができますが、遺族の生活の保障等のために最低限の取り分を確保する制度（遺留分）があります。

親族関係図



※1　配偶者は常に相続人となります。
※2　兄弟姉妹が死亡している場合は甥・姪が、子が死亡している場合は孫が相続人となります。

法定相続分

相続人	相続する割合			
配偶者	配偶者	全部		
配偶者＋子	配偶者	半分	子	半分(※)
配偶者＋父母	配偶者	3分の2	父母	3分の1(※)
配偶者＋兄弟姉妹	配偶者	4分の3	兄弟姉妹	4分の1(※)

(※)全員合わせた割合のため、同順位が2名以上いる場合には原則として均等に分けます。

例：配偶者＋子ども2人
→ 配偶者：半分　子ども：4分の1ずつ

遺留分

相続人	遺留分割合			
配偶者	配偶者	半分		
配偶者＋子	配偶者	4分の1	子	4分の1(※)
配偶者＋父母	配偶者	3分の1	父母	6分の1(※)
配偶者＋兄弟姉妹	配偶者	半分	兄弟姉妹	なし

●遺言

遺言とは、自分の財産を誰にどのように残したいか、自分の意思や想いを確実に伝えるための手段です。

本人が亡くなった後の財産は、遺言書がない場合は、相続人全員の話し合い（遺産協議）によって遺産の分け方が決められますが、「子ども以外にも財産を残したい人がいる」「不動産を特定の相続人に相続させたい」「遺産分割で争いになるのを避けたい」等という意思や想いがある場合、遺言書が必要となります。

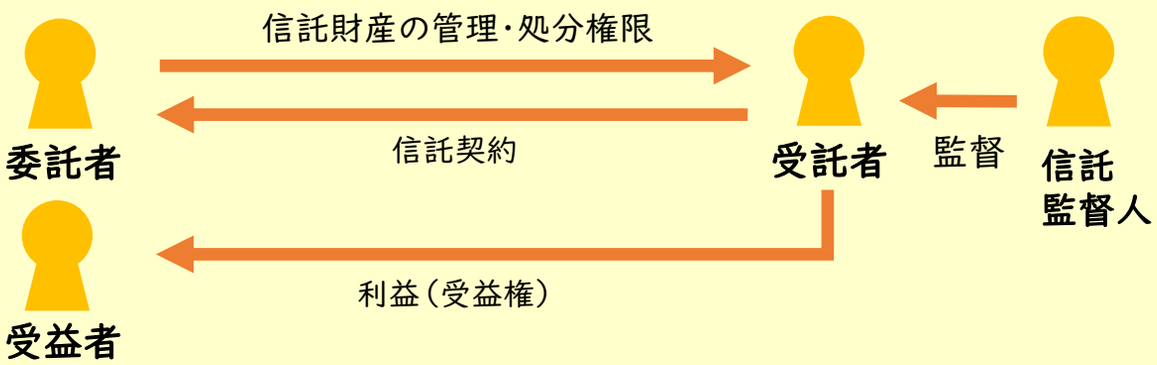
遺言には、遺言者自らが手書きで書く「自筆証書遺言」と、公証人が遺言者から聞いた内容を文章にまとめ公正証書として作成する「公正証書遺言」があります。

●民事信託

信託とは、判断能力がある間に、不動産や預貯金、株式などの自分の財産を家族や親族等の信頼できる人に託して、自分が定めた目的にしたがって、管理や運用、売却などの処分をしてもらう仕組みのことです。

財産を信託設定する人（自分）を委託者、財産を定められた信託目的にしたがって管理・運用・処分をする人を受託者、信託された財産の運用・処分により給付を受ける人を受益者といいます。

契約締結後に認知症を発症した場合でも、成年後見制度を利用せずに、委託者が定めた目的にしたがって受託者が不動産を管理、処分することができます。



※委託者と受益者が一緒の場合もあります。

●遺贈

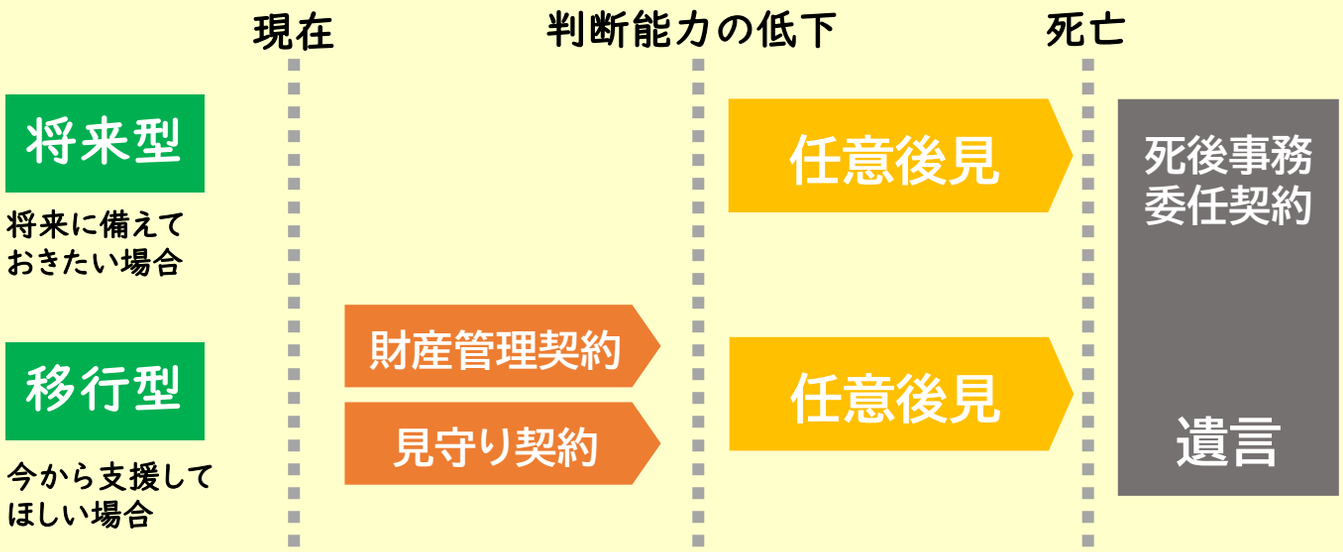
遺贈とは、遺言にしたがって、遺産のすべて、あるいは一部を無償で第三者に譲ることです。
相続との違いは、相手方を遺贈する側が自由に選ぶことができ、法定相続人以外の特定の個人のほか、病院や学校、自治体やNPO法人なども指定することができます。

●成年後見制度と任意後見制度

成年後見制度とは、認知症などで判断能力が十分でない方に代わり、成年後見人が財産の管理や介護サービスなどの契約を行い、本人の権利を保護する制度です。
後見制度には法定後見と任意後見の2種類があります。

法定後見制度：現在、判断能力が不十分な人が利用。親族や専門職（弁護士、司法書士、社会福祉士、行政書士、税理士等）、市民後見人、法人後見が成年後見人等に選任されます。「後見」「保佐」「補助」の類型があり、本人の判断能力によって支援の範囲が変わります。

任意後見制度：まだ判断能力があるうちに、自分で決めた将来の後見人に判断能力が低下した時に受ける後見の内容を決めておく制度です。契約内容など自由に決めることができます。また、財産管理委任契約や死後事務委任契約などと併せて契約を締結したり、遺言を作成しておくこともできます。



●死後事務委任契約

死後事務委任契約とは、自分の死後に発生する相続手続き以外の事務（死亡届の提出、生前・死後の諸費用の支払、借家などの明け渡し、葬式の施行など）を委任する契約のことです。
身寄りがない人や疎遠などの理由により身寄りを頼ることが難しい方が利用することがあります。

●終活情報登録（市事業）　☎ 0467-61-3930

急病や外出中の事故等の緊急時などに、警察、消防、医療機関等からの問い合わせについて、市が情報提供できるようにする事業です。
登録内容は、住所、氏名、生年月日、電話番号、血液型のほか、緊急連絡先、かかりつけ医、葬儀に関する希望、エンディングノートの保管場所等です。

●エンディングプランサポート事業（市事業）　☎ 0467-61-3930

ひとり暮らしで身寄りがなく、生活に困窮する高齢の市民に対し、死後の葬儀、納骨、死亡届出人の確保、及び意思表示が困難となった際の延命治療に関連する意思の伝達方法等について、当事者の希望により、意思明瞭な生前に、死後の支援計画を策定し、訪問支援を行う事業です。
対象者は、65歳以上の頼れる身寄りがない市内在住者で、かつ所得・預貯金・所有不動産等の一定の条件に該当した方となります。

付録

相談窓口一覧



●鎌倉市役所での手続き・相談　☎ 0467-23-3000（代表）

内容	担当課	連絡先
相続、登記、遺言等に関すること （弁護士・税理士・司法書士・行政書士等による相談。事前予約制。）	市民相談課 くらしと福祉の相談担当	☎ 0467-61-3864
高齢者福祉に関すること	高齢者支援課	☎ 0467-61-3899 61-3930
介護保険に関すること	介護保険課	☎ 0467-61-3950 61-3947
障害者福祉に関すること	障害福祉課	☎ 0467-61-3975
国民健康保険の手続き	保険年金課 国民健康保険担当	☎ 0467-61-3607
国民年金の手続き	保険年金課 年金担当	☎ 0467-61-3963
後期高齢者医療の手続き	保険年金課 後期高齢者医療保険担当	☎ 0467-61-3961

●鎌倉市成年後見センター

成年後見制度利用に関する相談	☎ 0467-38-8003

●地域包括支援センター

地域包括支援センターとは…

高齢者の心身の健康・生活を支える総合相談窓口で、別名「高齢者のよろず相談所」です。
専門知識を持った職員が、高齢者の方が住み慣れた地域で生活できるように介護サービス、保健福祉サービス、権利擁護支援、日常生活支援などの相談に応じており、介護保険の申請窓口も担っています。
お住まいの住所を担当されている地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

地域	センター名	住所・電話番号	担当地域
鎌倉	鎌倉市社会福祉協議会	御成町20-21 ☎ 0467-61-2600	十二所、二階堂、西御門、雪ノ下、扇ガ谷、小町、御成町、浄明寺
	鎌倉きしろ	材木座1-8-6 ヴィラ・エスポアール103 ☎ 0467-40-4434	大町、材木座
	鎌倉静養館	由比ガ浜4-4-30 ☎ 0467-23-9110	由比ガ浜、笹目町、佐助、長谷、坂ノ下、極楽寺、稲村ガ崎
腰越	聖テレジア	腰越1-2-1 ☎ 0467-38-1581	腰越（一丁目から五丁目）、七里ガ浜東、津西、七里ガ浜
深沢	聖テレジア第2	津602-184 ☎ 0467-38-6612	腰越（一丁目から五丁目を除く）、津、西鎌倉、手広、鎌倉山
	みどりの園鎌倉	常盤165-8 ☎ 0467-62-0666	梶原（一丁目から五丁目を除く）、寺分（一丁目から三丁目を除く）、上町屋、常盤、笛田
	湘南鎌倉	山崎1202-1 ☎ 0467-41-4013	山崎、梶原（一丁目から五丁目）、寺分（一丁目から三丁目）
大船	きしろ	大船1273-1 ☎ 0467-42-7503	山ノ内、台（一丁目を除く）、小袋谷、大船（一丁目から六丁目を除く）、高野
	ふれあいの泉	今泉2-4-10 ☎ 0467-43-5977	大船（一丁目から六丁目）、岩瀬、今泉、今泉台
玉縄	ささりんどう鎌倉	城廻270-2 ☎ 0467-42-3702	台一丁目、岡本、玉縄、植木、城廻、関谷



鎌倉市版エンディングノート

令和3年12月　第1版発行

令和5年３月　第2版発行

令和7年２月　第3版発行

令和8年11月　第4版発行

◆ 発行 ◆

鎌倉市健康福祉部高齢者支援課

〒248-8686 鎌倉市御成町18-10

TEL 0467-23-3000（代表）