



マチレット

本庄市

思いをつなぐ マイエンディング ノート



名前

令和6年度

大切な人に 想いを引き継ぐ 遺言

- 家庭裁判所での検認手続不要
- 原本は公証役場で保管のため、紛失・改ざんの心配いらず

老後の 安心のために 任意後見

認知症になったときに備えて、
後見人を自分で選定



終末医療に 関する意思表示 (尊厳死宣言)

延命措置を望まない
場合に宣言

死後事務委任

死亡後の手続や整理を
生前に第三者に依頼

終活には**安全で確実な**
公正証書をご利用ください

相談無料

出張可能

さいたま地方法務局所属

熊谷公証役場

お越しの際は、**事前にお電話にてご予約**ください

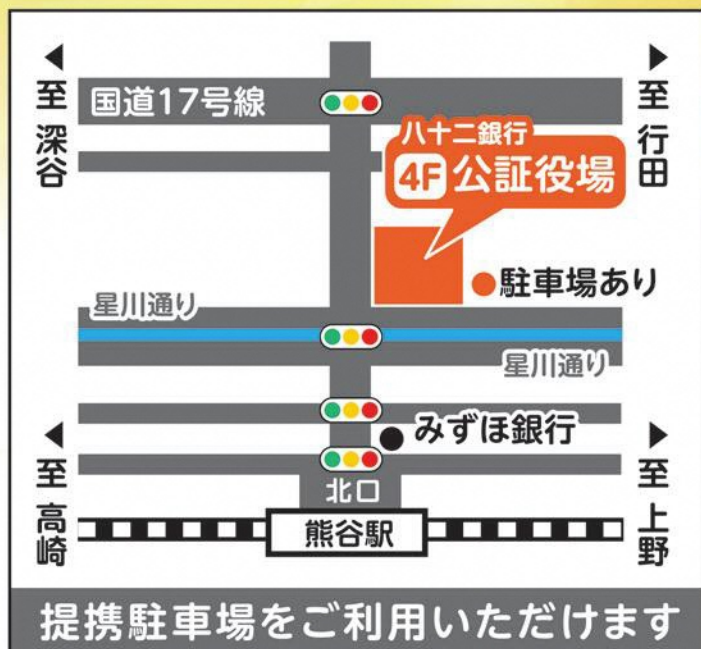
☎048-524-9733

執務時間 ▶ 9:00~12:00 / 13:00~17:00 (土日祝除く)

[\[mail\]sk-kosyo.03@kumagaya-kosyo.jp](mailto:sk-kosyo.03@kumagaya-kosyo.jp)

〒360-0037 熊谷市筑波3-4 熊谷朝日八十二ビル4階

★熊谷駅から徒歩3分 / 駐車場あり



提携駐車場をご利用いただけます

あなたの思いをつなぐ

あなたはこれまで、どんな人生を歩んできましたか？

これから、どんな人生を歩んでいきたいですか？

最後まで自分らしく歩むために、そして家族や大切な人のために
あなたに関する情報や希望をわかりやすくまとめることができる

それがマイエンディングノート。

ご自身やご家族のこと、財産、もしもの時のこと。。。。

テーマに沿って書きすすめるうちに、思いを自然と整理できるようになっています。

これからやりたいこと、行きたい場所、会いたい人を思いつくまま書いてください。

書いた後は、家族など身近な人と話し合うこともとても大切です。

さあ、ペンを取って、自分らしい人生について考えてみましょう！

書き方 ゆっくりと楽しみながらあなたの思いを書いてください。

- まずは好きなページから気軽に書きはじめましょう。
- 必要だと思うページを選んで書いても良いでしょう。
- 何度書き直しても大丈夫です。その際は、更新日を記入しましょう。
- 定期的に振り返り、状況に応じて修正してください。
- 写真を貼る、資料をはさむ等、自由にお使いいただけます。
- 家族と相談しながら書いても良いでしょう。
- ノートの存在を誰かに伝え、保管場所を明らかにしておきましょう。

もくじ

第1章 人生会議 ～もしもの時のために～ …… 2	第4章 財産について …… 12
第2章 わたしのこと …… 4	第5章 マイエンディング …… 14
第3章 医療・介護について …… 9	第6章 相談窓口 …… 18

※個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう。

※当冊子には、法的効力はありません。法的効力を求める場合は、遺言書の作成が必要となります。



マチレット

マチレットは、自治体から市民へ専門性が高い情報をよりわかりやすく確実に伝える、地域に寄り添う"マチのブックレット"です。

2024年12月発行

発行：本庄市高齢者福祉課

編集・デザイン：株式会社ジチタイアド

※当冊子の著作権を侵害する行為（SNSやHPへの無断転載、デザインや文言の流用、複製物の商用利用等）は法律で禁じられています

第1章

人生会議

～もしもの時のために～

あなたは、人生の終わりまでどのように過ごしたいか考えたことがありますか？

あなたが今後どのような生活を送りたいのか、病気にかかったときやケガをしたとき、どのような医療やケアを望むのか……。もしものときに備え、あなたの希望や大切にしたいと思うことについて、周囲の信頼する人たちやかかりつけ医などと繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」といいます。

人生会議は自分らしい人生を送るための重要な取り組みです。しかし、過去の調査では、自分が希望する医療やケアについて周りの人と詳しく話し合っている人は、ほとんどいませんでした。

あなたが人生の最終段階で受けたいもしくは受けたくない医療・ケアについて、ご家族等や医療・介護従事者と詳しく話し合っていると思いますか。

※「ご家族等」の中には、家族以外でも、自分が信頼して自分の医療・ケアに関する方針を決めてほしいと思う人（友人、知人）を含みます。



「令和4年度人生の最終段階における医療・ケアに関する意識調査報告書」（厚生労働省）
(https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/saisyuiryo_a.html)を加工して作成

これまで話し合ったことはない理由
（複数回答可）

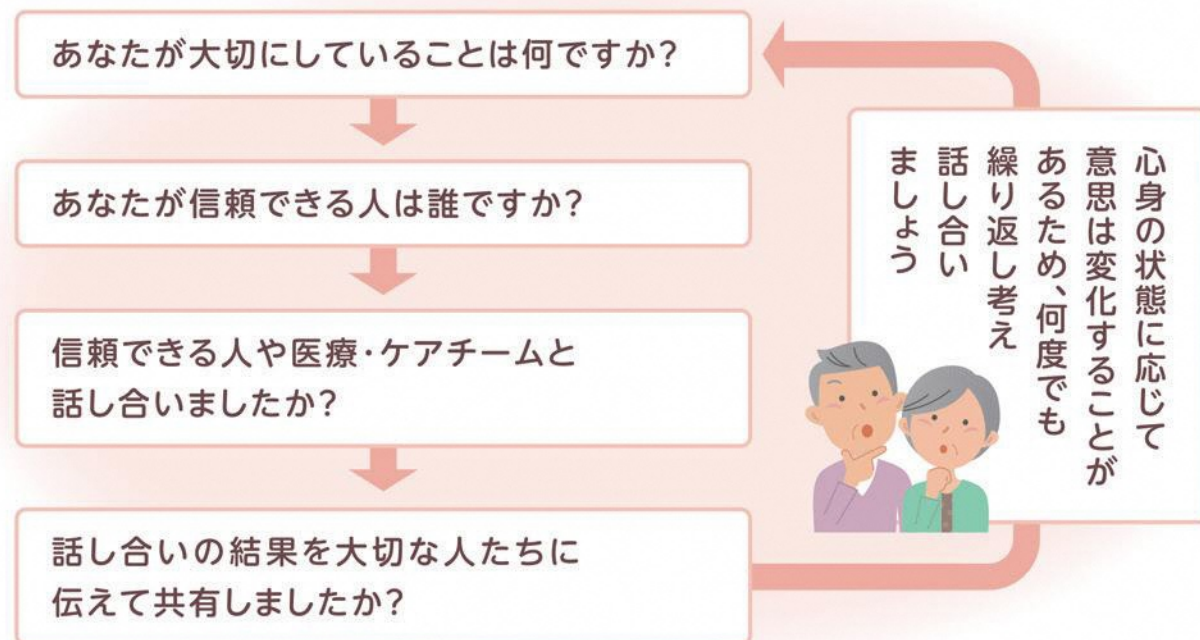
- 話し合うきっかけがなかったから…………… 62.8%
- 知識がないため、何を話し合っていかわからない…………… 31.0%
- 話し合う必要性を感じていないから…………… 21.8%
- その他…………… 6.3%
- 話し合いたくないから…………… 2.1%
- 無回答…………… 0.6%

元気なうちは、自分の思いや希望について周囲と話すきっかけがない、あるいは、そもそも話し合う必要性がない、などを感じるかもしれません。しかし、大きな病気やケガなどで命の危険が迫った状態になると、約7割の人は自分が受けたいと思う医療やケアを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなるといわれています。そのような状況になってしまう前に、あなたの希望や大切にしたいことについて自分自身で考え、自分の思いを伝えておくことで、もしものときにあなたが希望する医療やケアを受けることができる可能性が高まります。周囲の人も、あなたの思いを事前に理解しておくことで、もしものときに安心して判断でき、心の負担が軽くなることもあります。

自分らしい人生を過ごすためにも、「人生会議」であなたの思いを伝えてみませんか。

繰り返し話し合しましょう「人生会議」

話し合いの進めかた(例)



「人生会議(ACP)普及・啓発リーフレット」(厚生労働省)(<https://www.mhlw.go.jp/content/10802000/000536088.pdf>)を加工して作成

もしもの時に備えましょう

もしもの時、家族や医療・介護関係者等の支援者が速やかに情報共有できるよう、緊急時の連絡先やかかりつけ医療機関など、自分で必要だと思う情報をまとめて携帯しておきましょう。

「わたしの連絡先カード」は、各地域包括支援センターまたは高齢者福祉課で配布しています。

(表)

わたしの連絡先カード		
ふりがな		性別
氏名		
住所	本庄市	
生年月日	年 月 日	
電話	T S 見本	
緊急連絡先	氏名	続柄
	住所	
	電話	
緊急連絡先	氏名	続柄
	住所	
	電話	

(裏)

わたしの連絡先カード		
医療機関	かかりつけ	名称 住所 電話
医療機関	かかりつけ	名称 住所 電話
居宅介護	名称 住所	電話
事業所担当者	居宅介護 名称 住所 電話	
地域包括支援センター (担当地域包括支援センターが〇をつけてください)		
西包括 ・ 東包括 ・ 南包括 ・ 児玉包括		
民生委員(担当民生委員が記入をしてください)		
氏名	住所	電話
救急搬送・災害時に医療機関・消防・警察等への情報提供に同意します。		
氏名		

第2章

わたしのこと



わたしの基本情報

記入日

年 月 日

フリガナ

名 前

生年月日

大正
昭和
平成

年 月 日

住 所 〒 -

都・道
府・県

市・区
郡

本 籍

電話番号 ☎ () -

携帯電話番号 ☎ () -

メールアドレス

パソコン @

携帯電話 @

メモ

※書き足りないこと等を自由にお書きください。

相続手続きや相続税申告の ご相談はお任せください



相続手続き

遺産分割

相続税申告

遺言、家族信託

生前贈与

相続でお悩みの方々を私たちが皆様方に寄り添って完全にサポートさせていただきます。

まずはお気軽にご相談ください

- ◆ご自宅までお伺い、ないしはオンライン、電話等にて、無料でご相談を承ります。
- ◆申告業務等を受任させていただく場合は、必ず事前に説明し、お見積もりをさせていただきます。
- ◆税理士・行政書士・司法書士（提携事務所）・弁護士（提携事務所）の専門スタッフが丁寧に対応させていただきます。

初回相談は無料です。まずはお気軽にご相談ください。



0120-714-960

0277-45-2160

E-mail : yasushi@mukaida-kaikei.co.jp



税理士法人向田会計

税理士・行政書士 代表 向田 靖
(税理士登録番号 66692)

〒376-0045 群馬県桐生市末広町6-10
<https://www.mukaida-kaikei.co.jp>

税理士法人 向田会計

お問合せ
フォーム



WEBは
こちら！



今のわたし

記入日

年 月 日

趣味・特技

好きな食べ物

好きな花

好きな音楽

好きな本・映画

宝物・コレクション



これからやりたいこと・行きたい場所・会いたい人



家族・親族

記入日

年 月 日

わたしの 家系図



ペットのこと

※ペットの引き取りをお願いしたい場合は、事前に相手に依頼しておきましょう。飼育費用を信託する、ペットのための信託もあります。司法書士や弁護士など、専門家に相談してみると良いでしょう。

名前 ペットの種類 犬・猫・その他

生年月日 性別 かかりつけの動物病院

私にもしものことがあったら ※例：〇〇さんに引き取ってもらいたい 等

健康状態

記入日

年 月 日

● **かかりつけの病院** ※主治医にチェック ☒ を入れてください。

病院名・科

電話番号 ☎ () -

医師名

病 名

病院名・科

電話番号 ☎ () -

医師名

病 名

病院名・科

電話番号 ☎ () -

医師名

病 名

メモ

※書き足りないこと等を自由にお書きください。



●健康保険証

種類:

番号:

保管場所:

●その他 証明書等の有無 ※チェック ☒ を入れてください。

* 介護保険証

有・無

保管場所:

* 障害者手帳等

有・無

保管場所:

(☐ 身障 ☐ 療育 ☐ 精神 ☐ 難病)

* その他

アレルギー等 気をつけること



いつも飲む薬 ※処方箋があれば貼っておくと良いでしょう。

第3章

医療・介護について

病気の時は

記入日

年 月 日

●告知について ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 病名・余命を告知してほしい ☐ 病名のみ告知してほしい
☐ 家族等に任せる ☐ その他

●延命治療について ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 可能な限り延命治療を受けたい ☐ 回復の見込みがなければ延命治療を希望しない
☐ 苦痛を少なくすることを重視する ☐ その他

●終末医療について ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 自宅で過ごしたい ☐ 病院で看護を受けたい
☐ ホスピスで過ごしたい ☐ その他

●臓器提供・献体について ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 臓器提供意思表示カードを持っている ☐ 臓器提供・献体を希望しない
☐ 献体の登録をしている
☐ その他

●私が判断できない時は

私の治療方針については、

名前:

続柄:

連絡先:

の意見を尊重して決めてください。

●私の看取りに立ち会ってほしい人 ※チェック☒を入れてください。

☐ 配偶者	名前:	
☐ 子ども	名前:	
☐ その他	名前:	関係:

介護が必要な時は

記入日

年 月 日

●介護をお願いしたい人 ※チェック☒を入れてください。

☐ 配偶者	名前:	
☐ 子ども	名前:	
☐ その他	名前:	関係:

●介護してほしい場所 ※チェック☒を入れてください。

☐ なるべく自宅を希望する	
☐ 病院・施設	名称・場所等:
☐ お任せする	

●介護の費用 ※チェック☒を入れてください。

☐ 私の預貯金や年金等でまかなってほしい	
☐ 用意してある	保管場所等:
☐ その他	

メモ

判断能力が低下した時は

記入日

年 月 日

認知症等で判断能力がないとみなされると、福祉サービスの利用や行政手続きの他、預貯金の引き出しや不動産の売却等の、資産管理や活用ができなくなってしまう。家族も資産を動かすことができないので、「いざというときは家族に任せよう」と考えて何も対策をしないでいると、思わぬトラブルにつながる可能性があります。もしもの時に備えて資産の管理方法を決めておきましょう。

●財産管理などをお願いしたい人 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 配偶者	名前:	
☐ 子ども	名前:	
☐ その他	名前:	関係:

●財産管理をお願いする場合に利用したい制度 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 法定後見制度(※1)	☐ 任意後見制度(※1)
☐ 財産管理委任契約	☐ 日常生活自立支援事業(※2)
☐ 民事信託(※3)	☐ 特にない

※1 成年後見制度(法定後見制度・任意後見制度)について

判断能力の不十分な方々を保護し、支援するのが成年後見制度です。

※法定後見制度・・・本人の判断能力が不十分になった後に、家庭裁判所によって選任された成年後見人等が本人を法的に支援する制度

※任意後見制度・・・本人が十分な判断能力を有する時に、あらかじめ、任意後見人となる方や将来その方に委任する事務(本人の生活、療養看護及び財産管理に関する事務)の内容を定めておき、本人の判断能力が不十分になった後に、任意後見人がこれらの事務を本人に代わって行う制度

法務省ホームページ「成年後見制度・成年後見登記制度」より抜粋

※2 日常生活自立支援事業について

日常生活自立支援事業とは、認知症高齢者、知的障害者、精神障害者等のうち判断能力が不十分な方が地域において自立した生活が送れるよう、利用者との契約に基づき、福祉サービスの利用援助等を行うものです。

厚生労働省ホームページ「日常生活自立支援事業」より抜粋

※3 民事信託について

営利を目的とせず、資産の管理を家族や親族等の信頼できる人に託す制度です。弁護士や司法書士、行政書士等の専門家へご相談ください。



あんしん訪問看護 リハビリステーション



看護師がご自宅までお伺いし 安心・快適な在宅療養をサポートします。

私たち『あんしん看護』は**看護師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・管理栄養士・薬剤師**の多職種が連携し「幅広く対応できるチームでの看護」を目指し、「健康づくり・予防」を取り入れた積極的な在宅看護を行っています。

サービス内容

多岐に渡って展開しております。

- ・病状・心身状況の観察
- ・清拭、洗髪等による清潔の保持
- ・食事及び排泄など日常生活の世話
- ・褥瘡の予防・処置
- ・リハビリテーション
- ・ターミナルケア
- ・認知症患者の看護
- ・療養生活や介護方法の指導
- ・カテーテルなどの管理
- ・その他医師の指示による医療処置

できる限り自宅で過ごしたい。

こんな方へ・・・

- ・がん末期などで最期までご自宅での生活を希望される方
- ・疼痛管理の方
- ・自己腹膜灌流など透析の方
- ・経管栄養法の方
- ・気管切開をされている方
- ・酸素を使用している方
- ・ドレーンや留置カテーテルを使用している方
- ・人工肛門または人工膀胱を設置している方
- ・真皮を超える褥瘡がある方

ご希望の方への

あんしん看護だけの無料サービス

- ・独居等で医師への通院が困難な方のお手伝いをします。
- ・お車（福祉車両）での送迎、ご要望があれば医師のところまで付き添います。
- ・管理栄養士による栄養相談 ・薬剤師による服薬管理

- 土曜・日曜も訪問看護を行っています。
- 24時間電話にて対応し緊急対応も行います。
- ターミナルへの対応や指定難病の方への対応も行っています。



福祉車両
(車いす対応車)
で送迎致します



あんしん看護

お気軽にお問い合わせください

TEL : 0495-71-5130

埼玉県本庄市早稲田の杜4丁目15番28号

【受付時間】9:00 - 18:00

第4章

財産について



資産と負債

記入日

年

月

日

■ 不動産

所在地	名義人	持ち分	備考

■ 預貯金

金融機関名	支店	金額	備考

■ その他の資産

名称	内容	保管場所等	備考

■ 借入金・ローン	借入先	金 額	返済方法	備 考
■ 生命保険・損害／傷害保険	保険会社	種類・内容	受取人	備 考
■ 公的年金	基礎年金番号	種 類	受給金額	備 考
■ 個人年金・企業年金	名 称	番号・記号等		備 考

第5章

マイエンディング

葬儀について

記入日

年 月 日

●葬儀の場所・規模 ※チェック☒を入れてください。

☐ お任せする

☐ 希望がある

名称・場所・規模(出席者)等:

☐ その他

●喪主について

任せたい人

●葬儀の形式

宗教・宗派

●香典 ※チェック☒を入れてください。 ●供花 ※チェック☒を入れてください。

☐ いただく

☐ 辞退する

☐ いただく

☐ 辞退する

●遺影 ※チェック☒を入れてください。

☐ お任せする

☐ 用意してある

保管場所:

●葬儀の費用 ※チェック☒を入れてください。

☐ 私の預金や年金等でまかなってほしい(※)

☐ 用意してある

保管場所等:

☐ その他

※預金凍結中は引出しができませんが、一定の範囲内であれば、相続人単独で預貯金の払い戻しを受けることができます。

供養について

記入日

年 月 日

●供養の方法 ※チェック☒を入れてください。

- ☐ 一般墓地 ☐ 永代供養 ☐ 納骨堂 ☐ 樹木葬
☐ 希望なし ☐ その他

名称・場所等:

●供養にかかる費用 ※チェック☒を入れてください。

- ☐ 私の預金や年金等でまかなってほしい(※)
☐ 用意してある 保管場所等:
☐ その他

※預金凍結中は引出しができませんが、一定の範囲内であれば、相続人単独で預貯金の払い戻しを受けることができます。

遺言書について

記入日

年 月 日

●遺言書の有無 ※チェック☒を入れてください。

- ☐ 作成していない ☐ 作成している 保管場所:

作成している場合は、以下種別のいずれかにチェック☒

- | | |
|---|---------------------|
| ☐ 自筆証書遺言 | 作成日: 年 月 日 |
| ☐ 公正証書遺言 | 作成日: 年 月 日 |
| ☐ その他 <input type="text"/> | 作成日: 年 月 日 |

※公正証書遺言以外の遺言書は、家庭裁判所で検認手続きをとってください。
封がされている場合は家庭裁判所で開封してもらいましょう。
ただし、遺言書保管法(令和2年7月10日～)により、法務局に保管してある自筆証書遺言は、検認手続きの必要はありません。

もしもの時の連絡先リスト

記入日

年 月 日

名前(フリガナ)	関係	住所・電話番号	備考
()		〒 - ☎() -	
()		〒 - ☎() -	
()		〒 - ☎() -	
()		〒 - ☎() -	

渡したいもの

記入日

年 月 日

* 何を

* 保管場所

* 誰に

* 連絡先

* 何を

* 保管場所

* 誰に

* 連絡先

家族・親族へのメッセージ

記入日

年 月 日

さんへ メッセージ （続柄/)

さんへ メッセージ （続柄/)

友人・お世話になった方へのメッセージ

記入日

年 月 日

さんへ メッセージ （関係/)

さんへ メッセージ （関係/)

第6章

相談窓口



本庄市地域包括支援センター

地域包括支援センターは、住み慣れた地域で安心して生活が続けられるように、地域で暮らす高齢者の皆さまの暮らしを支える「総合相談窓口」です。ご自身やご家族、周りの気になる高齢者の方などご心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

本庄西 地域包括支援センター 本庄市社会福祉協議会

本庄市銀座1-1-1

☎0495-22-7088

担当地域：本庄西地域

・千代田・若泉・中央・銀座・小島南・小島・万年寺
・下野堂・(照若町)・都島・山王堂・沼和田・杉山
・新井

本庄東 地域包括支援センター 安誠園

本庄市本庄3-1-21

☎0495-22-6262

担当地域：本庄東地域

・本庄・東台・日の出・寿・朝日町・(台町)
・(諏訪町)・(本町)・鶴森・傍示堂・牧西・小和瀬
・宮戸・堀田・滝瀬・仁手・下仁手・久々宇・田中
・上仁手

本庄南 地域包括支援センター シャローム

本庄市今井1251-1

☎0495-23-9580

担当地域：本庄南地域

・南・前原・柏・栄・駅南・けや木・見福・緑・五十子
・四季の里・早稲田の杜・北堀・栗崎・西五十子
・東五十子・東富田・西富田・四方田・今井・共栄
・いまい台

児玉 地域包括支援センター

本庄市児玉町金屋1302-1

☎0495-73-1545

担当地域：児玉地域全域

本庄市役所

本庄市本庄3-5-3

福祉の困りごと相談窓口(生活支援課) ☎0495-25-1197

※担当地域の()表記は、通称名です。

福島病院グループは、地域の皆様の**健康と幸福**を守るべく、日々、**診療に取り組んで**おります。



本庄市内の福島病院グループのご紹介



本庄総合病院

内科 / 外科 / 整形外科 / 脳神経外科
皮膚科 / 泌尿器科 / 眼科
耳鼻咽喉科 / 健康診断・人間ドック



埼玉県本庄市
北堀1780
◀ 病院HP

TEL

0495-22-6111



本庄福島病院

内科 / 小児科外来診療
慢性期入院医療 / 訪問診療



埼玉県本庄市
千代田1-1-18
◀ 病院HP

TEL

0495-22-5211



老人保健施設 彩の苑

入所サービス / 通所サービス
訪問リハビリテーション
居宅介護支援



埼玉県本庄市
千代田1-1-21
◀ 施設HP

TEL

0495-23-3988

さいたまセレモニー



もしもの時 病院・施設から直接お電話

フリー
ダイヤル

0120-87-4444

365日
24時間

少人数のお葬式から お別れ会まで

事前お見積もりいたします。
お得な会員プランもご用意しております。

安置室を完備

急な時、ご自宅でお部屋の
準備が出来ない時に安心です。

家族室を完備

遠方のご家族も宿泊できる
ご自宅のような設備です。

アフターサービスも充実

法事や遺品整理、不動産、遺言までケア

1,000円／月から ご予算に応じて選べる会員プラン

シンプルプラン

直葬 一日葬

12 税込
13.2万円
万円

式場基本使用料

割引

バリュープラン

一日葬 家族葬

24 税込
26.4万円
万円

式場基本使用料

割引

ベーシックプラン

家族葬 一般葬

36 税込
39.6万円
万円

式場基本使用料

無料

すべてのプランに病院からご自宅・当社式場へのお迎えが含まれています。(10kmまで)

あなたらしい
ご葬儀を

サンメンバース
公式キャラクター
まぎん



さいたまセレモニーホール



本庄 本庄市小島南1-5-9
TEL.0495-21-4444



児玉 本庄市児玉町吉田林193
TEL.0495-73-4444



深谷 深谷市上柴町東3-14-1
TEL.048-573-4444



熊谷 熊谷市円光1-15-31
TEL.048-527-4444

ファミリーホール



本庄 本庄市東台5-3-3
TEL.0495-27-4444



深谷 深谷市深谷583-1
TEL.048-572-4444

ホームページに簡単アクセス

お問合せ・事前無料葬儀相談のお申込み

さいたまセレモニー



葬祭仏事全般

サンメンバース



冠婚葬祭情報

まごころ葬祭

さいたまセレモニー

0120
FreeDial

0120-87-4444

フリーダイヤル ■ 365日24時間受付

お葬式情報や日常生活のお得で便利な情報が沢山