

◆このノートについてのご質問などは次の連絡先までお問合せください

相談機関名	連絡先	担当地域
新吉田地域ケアプラザ	☎ 592-2151 FAX: 592-0105	新吉田町、新吉田東
篠原地域ケアプラザ	☎ 423-1230 FAX: 423-1257	篠原町(表谷町内会を除く)、篠原西町、篠原台町、篠原東、仲手原、菊名1~2丁目、菊名3丁目の一部(菊名南町自治会)、富士塚1~2丁目の一部(富士塚自治会)
高田地域ケアプラザ	☎ 594-3601 FAX: 594-3605	高田町、高田東、高田西
下田地域ケアプラザ	☎ 563-9081 FAX: 563-9083	下田町、日吉本町2・5・6丁目
大豆戸地域ケアプラザ	☎ 432-4911 FAX: 432-4912	大豆戸町、大倉山、菊名4~7丁目、菊名3丁目の一部(菊名北町町内会)、新横浜、錦が丘、篠原北、富士塚2丁目の一部(ふじ町内会)、篠原町の一部(表谷町内会)
樽町地域ケアプラザ	☎ 532-2501 FAX: 533-0025	綱島西、綱島東、綱島上町、綱島台、樽町、大曽根、大曽根台、師岡町
城郷小机地域ケアプラザ	☎ 478-1133 FAX: 478-1155	小机町、烏山町、岸根町
日吉本町地域ケアプラザ	☎ 566-0360 FAX: 566-0362	日吉、日吉本町1・3・4丁目、箕輪町
新羽地域ケアプラザ	☎ 542-7207 FAX: 531-7011	新羽町、北新横浜
港北区役所 高齢・障害支援課	☎ 540-2327 FAX: 540-2396	

◆金銭管理・ボランティアなどについて

港北区社会福祉協議会	☎ 547-2324 FAX: 531-9561
------------	-----------------------------

◆遺言・相続・成年後見制度について

神奈川県弁護士会成年後見センターみまもり(弁護士)	☎ 211-7720
公益社団法人 成年後見センター・リーガルサポート 神奈川県支部(司法書士)	☎ 640-4345
コスモス成年後見サポートセンター神奈川県支部 (行政書士)	☎ 222-8628
神奈川県社会福祉士会 ぱあとなあ神奈川(社会福祉士)	相談専用電話 ☎ 314-5500 (相談受付時間 火・木曜/14時~17時)
横浜生活あんしんセンター	☎ 201-2009

◆遺言・任意後見など公正証書にするときのお問合せは

横浜市内の各公証役場へ(横浜地方法務局ホームページ)	公証役場 横浜 <input type="button" value="検索"/>
----------------------------	---

〈協カ〉港北区内地域ケアプラザ(地域包括支援センター)

〈発行元〉港北区役所 高齢・障害支援課

〒222-0032 横浜市港北区大豆戸町26-1 ☎540-2327 FAX:540-2396

わた史ノート(港北区版 エンディングノート)

発行日: 2024年7月 初版: 2019年3月

watashi-note

わた史ノート

港北区版 エンディングノート



1 はじめに

「エンディング」という名前から「自分にはまだ早い」「終わるなど縁起でもない」と暗いイメージで捉えられがちですが【わた史ノート（港北区版エンディングノート）】はあなたのライフプランを考えるノートです。

好きなこと、やってみたいこと、これからどうしていくのか、自分で決めることは、高齢者に限らず、どの世代の人にとっても大切なことです。

このノートを書くことで、自分の想いをまとめ
その想いを大切な人と分かち合い、つないでいく…
これからの暮らしを周囲の方と考えるきっかけにいただければと思います。

2 使い方

- 書き直す際は色を変えるなど、最新の変更がわかるよう工夫しましょう
- 自由に書き直しましょう
- 書きにくいところは空欄でもかまいません
- 作成したことを大切な人と話し合いましょう

ご注意

- このノートに記入しただけでは、法的な効力は発生しません。
- 遺言書など法的な手続きについては、法律の専門家にご相談ください。
- ノートは大切に保管しましょう。
- 万一にそなえて信頼のおける人に、保管場所を伝えておきましょう。

もくじ

はじめに 1ページ
もくじ 2ページ

わたしのプロフィール

わたしのこと 3ページ
家系図 5ページ
連絡先 6ページ
大切なもの 7ページ
病気・かかりつけ医・ケアマネジャー 8ページ

これから編

今日から取り組むフレイル予防 9ページ
介護についての希望 13ページ
医療についての希望 14ページ
資産・負債など 15ページ
相続・遺言 16ページ
葬儀とお墓 17ページ
その他のお願いごと 18ページ
大切な人へのメッセージ 18ページ

記入する時のポイント

1 エンディングノートは、自分以外の人も読むものなので、他の人(ノートを託す人)が読んでも理解できる字、表現でご記入ください。
※専門用語で記入すると伝わらない場合もあります。

2 まわりの人が、もめないようにご配慮ください。
※書いたばかりに、もめてしまうことがあります。
(詳細は右ページ「状況によっては書かない方がよいこと」をご参照ください)

3 想いの“理由”もご記入ください。選択してチェックする項目もありますが、“何を選ぶかよりも選んだ理由”が大切です。「こんな想いで選びました」ということを余白や自由記入欄にご記入ください。

エンディングノートに
書いたことを
信頼できる人へ伝えることも
大切です。



状況によっては書かない方がよいこと(トラブルの原因になるかもしれません)

- ① 資産、財産などの詳細(金額など)
- ② 通帳、銀行印の保管場所や暗証番号
※誰でも出金できる状態にするのは危険です。
- ③ クレジットカードの詳細
※クレジットカードの番号と有効期限と契約者の氏名がわかれば、本人でなくてもインターネット等で買い物をする
ことが可能です。クレジットカードの詳細情報をノートに書くのはやめましょう。
- ④ 了解を得ていない個人の氏名
※名前を記入する欄があります。できるだけ、事前にその人に「〇〇欄に名前を書きます」「書いても良いか?」など
をご確認ください。了解なく記載すると、後から「そんなこと聞いていません」というトラブルの原因になる可能性
があります。

わたしのこと

作成日

年 月 日

年 月 日

年 月 日

年 月 日

(1) わたしの名前など

名 前		生年月日	
住 所			
本籍地			

(2) 好きなこと

■ 趣味	■ 好きな音楽・歌手
.....
■ 特技	■ 好きなTV・ラジオ番組
.....
■ 好きな食べ物	■ 好きなスポーツ
.....
■ 好きな飲み物	■ 好きな本・映画
.....
■ 好きな色	■ 好きな季節
.....
■ 好きな言葉	■ 好きな花
.....
■ 好きな時間	■ 好きな〇〇 (自由欄)
.....

(3) きらいなもの・苦手なこと

(4) ライフイベント・人生の主な出来事

生まれて、子どもの頃、学生時代、ライフイベントなどをふりかえって

出生 10代		次のような内容で書いてみませんか? ■ 子ども時代 ■ 熱中したこと ■ 学歴について ■ 仕事のエピソード ■ 結婚について ■ 思い出に残っている旅先 ■ これからのイベント
20代		
30代		
40代		
50代		
60代		
70代		
80代		
90代 }		

わたしのプロフィール

わたしのプロフィール

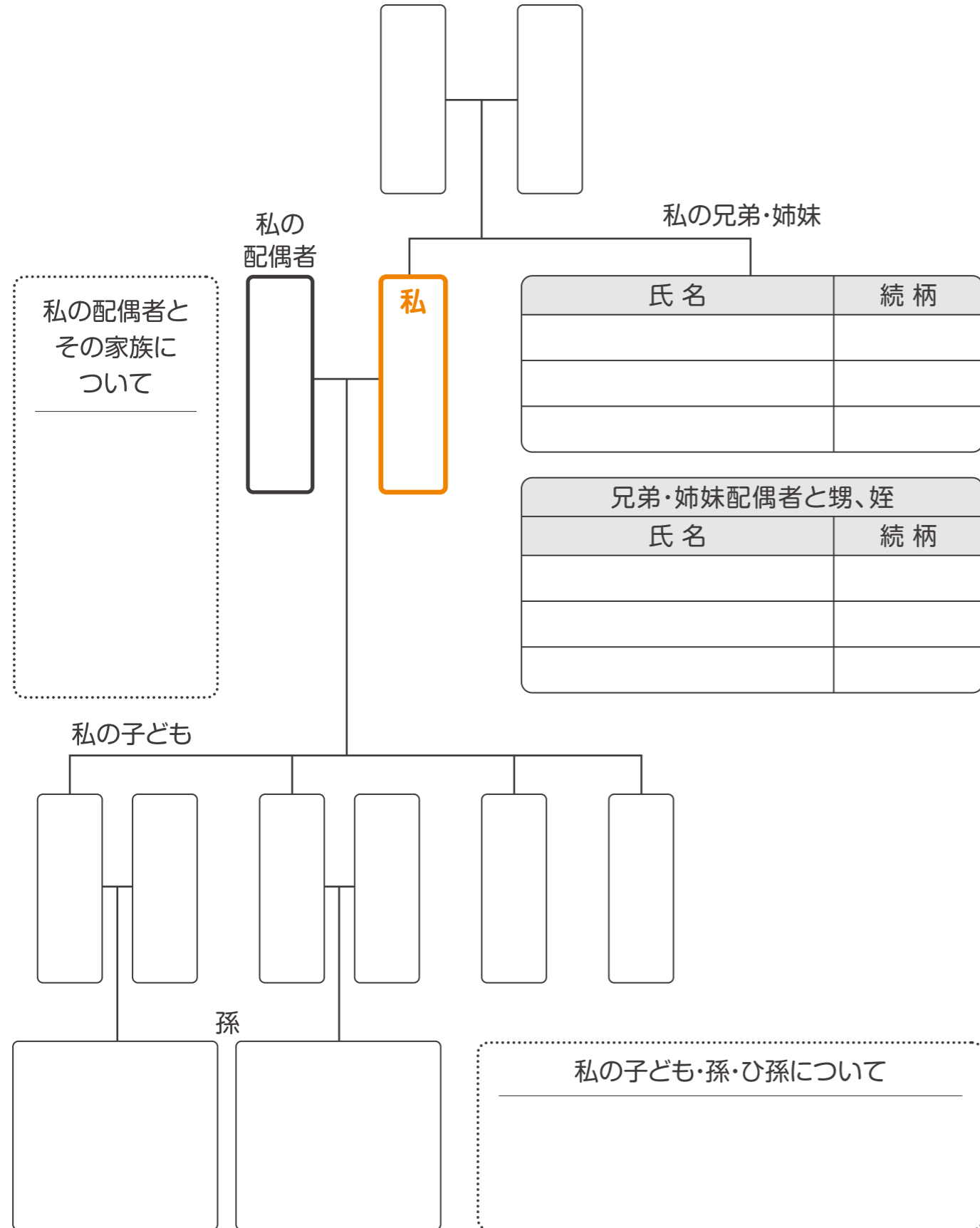
家系図

作成日

年 月 日

年 月 日

点線の自由記述欄には、この図に書ききれない方、親交のあるご親族について記入してみましょう。



連絡先 (家族・親戚・友人など)

作成日

年 月 日

年 月 日

名前		間柄	入院時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
電話			葬儀時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
住所				

名前		間柄	入院時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
電話			葬儀時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
住所				

名前		間柄	入院時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
電話			葬儀時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
住所				

名前		間柄	入院時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
電話			葬儀時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
住所				

名前		間柄	入院時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
電話			葬儀時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
住所				

名前		間柄	入院時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
電話			葬儀時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
住所				

名前		間柄	入院時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
電話			葬儀時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
住所				

- その他の連絡先は、別保管していますか？ いる(下記質問もチェック) いない
- 上記の質問で「いる」と答えた方は、どこに保管していますか？
 手帳 携帯・スマートフォン () をみてください

わたしのプロフィール

わたしのプロフィール

大切なもの

作成日

年 月 日 年 月 日
年 月 日 年 月 日

わたしのプロフィール

大切なもの

エピソード・保管場所・譲りたい人

ペット (種類)	名前	年齢	飼育の留意点	自分の代わりに 飼育を頼める人 (名前・連絡先)

かかりつけ動物病院

なし あり (病院名 連絡先

ペット保険の加入

なし あり (保険会社名 連絡先

病気・かかりつけ医・ケアマネジャー

作成日

年 月 日 年 月 日
年 月 日 年 月 日

わたしのプロフィール

病名 (いつから)	かかりつけ医 (医療機関・電話番号・担当医名)	メモ
	〈医療機関〉 〈電話番号〉 〈担当医名〉	
	〈医療機関〉 〈電話番号〉 〈担当医名〉	
	〈医療機関〉 〈電話番号〉 〈担当医名〉	
	〈医療機関〉 〈電話番号〉 〈担当医名〉	

ケアマネジャー

〈事業所名〉 〃 〈担当者〉 〃 〈連絡先〉

コラム

お薬手帳 (服用しているお薬の情報を記録する冊子)

医療機関や薬局ごとではなく、必ず1人一冊にまとめることが大切です。服用中の薬剤・副作用歴・アレルギー歴が確認でき、飲食物との飲み合わせや重複投薬を防ぐことができます。詳しくは、かかりつけの薬局・薬剤師にご相談ください。

訪問歯科診療

高齢や身体の不自由な方で通院できない方に対し、歯科医師・歯科衛生士がご自宅や施設を訪問し、歯の治療や口腔ケア・飲み込む機能のトレーニングなどを行います。食事が食べにくい・入れ歯が合っていない・むせることがある・口の渴きや口臭が気になる等の場合や、一年以上受診していないので健診してほしい時など、ぜひご利用ください。

困ったときの相談先 (在宅歯科・医療相談室)

高齢や病気・障害などで歯科医院や診療所に通うことが困難な方は、ご相談ください。
港北区在宅歯科相談室 (港北区歯科医師会運営) ☎ 543-5510 (大倉山1-4-6 コジマビル3F)
月～金曜 9:00～12:00/13:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
港北区在宅医療相談室 (港北区医師会運営) ☎ 438-3420 (菊名7-8-27)
月～金曜 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

今日から取り組むフレイル予防!

4つの柱 + 3つの取組


運動 動く

動き続けていくためのからだづくり

健康を維持するためには、現在の**体力、骨や筋力を維持することが大切**です。

- **ロコモティブシンドローム***を予防!
※加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患などの運動器の障害が起こり、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態。
- **散歩やウォーキングなど、1日20~30分程度(目安)と毎日少しの筋トレをプラス。**

おすすめは、横浜市歌にあわせて、気軽にできる**「ハマトレ(体験編)」**
動画はこちら▶



口腔 お口の働き

噛む力・飲み込む力を保つ

全身の機能の衰えにつながる可能性のある**オーラルフレイル(お口の機能の衰え)を予防することが大切**です。

- **毎日の歯みがきで、むし歯・歯周病を予防し、お口の中を清潔に保つ。**
- **かかりつけ歯科医をもち、適切なアドバイスを受ける。**
- **お口の体操で噛む力・飲み込む力・滑舌^{かつぜつ}を鍛える。**

チャレンジ **パタカラ体操**
 お口の周り^{かつぜつ}と舌の筋力の低下を予防します!

社会参加 つながる

外出・交流・参加で人や地域とつながる

こころとからだの健康を維持するためには、**人とつながること、地域社会に参加することも大切**です。

- **1日1回以上の外出。**
- **週1回以上は、友人・知人などと交流。**
- **楽しさややりがいのある活動に参加。**
(町内会、ボランティア、元気づくりステーション等の通いの場への参加など)

社会活動等への参加は元気の秘訣
 地域社会と積極的に関わりをもつ高齢者ほど、健康状態が維持されることが明らかになっています

栄養 食べる

まんべんなく、しっかり食べて健康なからだづくり

粗食をやめ、毎日しっかり食べて、全身の衰えにつながる可能性のある**やせや栄養状態の低下(低栄養)を予防することが大切**です。

- **1日3食、多様な食品を含むバランスのよい食事を心がける。**
- **筋肉をつくるたんぱく質も忘れずに。**

10食品群のうち、毎日7つ以上を目標に!
 合言葉は**「さあにぎやかにいただく」**



こころの健康

フレイル予防のためには、**こころの健康も大切**です。

- **しっかり休養・睡眠をとる。**
- **生活の中で困ったこと等があるときは、身近な相談機関(区役所や地域ケアプラザ)等へ相談。**
- **気になる症状があるときは、専門の医療機関に相談。**

認知機能

認知機能の低下はフレイルの**大きな危険因子**となります。

- **運動や栄養改善、社会活動等に取り組むことで、脳の活性化を促進。**
- **もの忘れが気になる方は、まずはかかりつけ医に相談。**
- **年に1回は、横浜市もの忘れ検診を受診。(P13参照)**

健康と医療

フレイル予防のためには、**自分の健康状態を知り、生活習慣病等の病気のコントロールも大切**です。

- **年1回の「けんしん」受診(特定健康診査、横浜市健康診査、がん検診)。**
- **かかりつけ医をもち、定期的に受診し医師の処方通りに薬を飲む。**
- **運動や食事などの生活習慣を改善。**


わたしの健康法・今取り組んでいる事(サークル活動、仕事・社会活動)

これからやってみたいこと(何を、いつまでに、どのように、誰に、何を手伝ってもらって)

例) ○歳までに、Aさんと沖縄に行きたい

フレイルとは

フレイルとは、年齢を重ねたり、病気になったりすることで、体力や気力、認知機能など、からだ^{からだ}とこころの機能(はたらき)が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。
 フレイルは、「健康」と「要介護状態」の「中間の状態」であり、早く気づいて予防することで状態の維持・改善が期待できます。



生活機能※(心身機能など)

健康 → フレイル → 要介護状態

健康寿命

老化 認知・口腔・歩行機能や筋力の低下、低栄養、閉じこもり、抑うつなど
 病気 高血圧、糖尿病、脳卒中、心臓病、腎臓病など

※生活機能とは、人が社会で生きていくために必要な機能全体を指します。心身機能が変化すると、生活機能にも影響します。

これから編

これから編

いきいき・つながり・活動的に



かがやきクラブ横浜(老人クラブ)

地域における高齢者の仲間づくりや健康づくりに取り組んでいる自主組織です。各老人クラブの自主活動(お茶会やグラウンド・ゴルフなど)のほかに、市・区の老人クラブ連合会が主催する各種スポーツ大会や横浜シニア大学講座などがあります。

〈入会に関するお問合せ〉 港北区老人クラブ連合会 ☎ 547-6506

ボランティアセンター

ボランティア活動についての様々な支援や、情報提供を行っています。専門のボランティアコーディネーター(相談員)が「ボランティアを求めている人」「ボランティアをしたい人」からの相談を受けています。登録をいただいたり、ボランティアグループをご紹介する事を通して、ボランティアの担い手・受け手がより良い方向につながるよう、橋渡しをしています。

〈お問合せ〉 港北区ボランティアセンター(港北区社会福祉協議会内)
住所：港北区大豆戸町13-1 吉田ビル206 ☎ 547-2238

よこはまシニアボランティアポイント

65歳以上の方が介護施設等でボランティア活動を行うとポイントが得られ、貯まったポイントに応じて寄付または換金ができる仕組みです。参加には登録研修会の受講が必要です。

〈お問合せ〉 ●健康福祉局介護保険課 ☎ 671-4252
●区内各地域ケアプラザ ☎ P20参照



詳しくはこちら ▶

ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ

地域で開かれているサロンや趣味活動の場など活動の情報を検索できるウェブサイトが開設されました。ぜひご利用ください。



きょういくきょうようガイド

サービス検索ナビから港北区シニアのための地位活動情報を抜粋したもの。

〈配布先〉 ●区内各地域ケアプラザ
●港北区社会福祉協議会等

市民活動・生涯学習支援センター

個人で、あるいは仲間とともに、楽しく学びながら、地域や社会で活動してみませんか？各区の市民活動・生涯学習支援センターは、市民の皆さまの学びや活動に関する各種相談や情報提供などを行っています。

〈お問合せ〉 市民活動支援センター
ホームページ



詳しくはこちら ▶

もしものために

もしも手帳

(医療・ケアについて自分の希望を伝える手帳)

お薬手帳(P.8)と一緒にお手元にあることで意向の伝達が速やかになります。

〔区内各地域ケアプラザ、在宅医療相談室、
港北区役所高齢・障害支援課にて配布〕



成年後見制度

成年後見制度とは、自分ひとりで判断することが難しい認知症高齢者や知的障害、精神障害のある方の財産の管理や介護サービス等の契約を、家庭裁判所によって選ばれた後見人等が行い、ご本人が安心して生活できるよう支援する制度です。成年後見制度には「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。

●法定後見制度

すでに判断能力が十分でない方が、財産の管理や福祉サービスの契約を行うために、家庭裁判所が選んだ成年後見人・保佐人・補助人が必要な支援を行う制度です。

●任意後見制度

判断能力が不十分になった時に、自分に代わって財産の管理や福祉サービスの契約などを行ってもらえるよう、あらかじめ自分で選んだ人(任意後見受任者)と、公正証書により契約依頼しておく制度です。

成年後見制度のご利用については、港北区役所、港北区社会福祉協議会、地域包括支援センターおよび、成年後見制度に関わる専門職団体にご相談ください。(P20参照)

人生会議(ACP)(アドバンス・ケア・プランニング：略称ACP)

もしものときに、どのような医療やケアを望むのか、前もって考え、家族や信頼する人、医療、介護従事者たちと繰り返し話し合い共有することです。

もっとわかりやすく!

⇒ 短編ドラマや講演会等、YouTubeにて公開中です



詳しくはこちら ▶



介護についての希望

作成日

年 月 日
年 月 日

(1) 介護が必要になったとき、どこで生活したいですか (複数選択した場合は 順番を記入しましょう)

- できるだけ、住み慣れた自宅で・(.....)の家で
- 介護が受けられる施設で
- その他(.....)

(2) 誰に介護してもらいたいですか (複数選択した場合は 順番を記入しましょう)

- 家族・親族
- 介護サービスの事業所
- 特に希望はないので、支援者の判断にまかせる
- その他(.....)

(3) 介護(医療)にかかる費用はどうしますか

- できるだけ自分の定期的な収入でまかないたい
- 定期的な収入で足りない場合は、貯蓄からまかないたい
- 保険金でまかないたいので手続きをしてほしい
- その他(.....)

(4) 自分の判断能力が低下した場合は、誰にお金の管理を任せたいですか

- 親族(.....)に任せたい
- 任意後見人をすでに頼んである

〈名前〉	〈関係〉
〈連絡先〉	
- (.....)に成年後見人を頼みたい
- その他(.....)

コラム

介護保険制度

介護保険制度についての詳細は、介護保険総合案内「ハートページ」を参照してください。介護保険総合案内「ハートページ」は、区役所や区内各地域ケアプラザで配布しているほか、横浜市のホームページでも掲載しています。

もの忘れ検診

認知症の早期発見と早期対応を進めるため、市内にお住まいの50歳以上の方で検診受診日までに、認知症の診断を受けたことのない方を対象に、認知症の簡易検査を無料で実施します。市内医療機関で年度内に1回受けられます。詳しくはこちら▶



これから編

医療についての希望

作成日

年 月 日
年 月 日

(1) もし、重大な病気になったら、告知を希望しますか

- 病名も余命も聞きたくない
- 病名も余命も、事実を正確に教えてほしい
- 病名は聞いておきたいが、明確な余命は聞きたくない
- その他(.....)

(2) 治らない病気などにより、自分の気持ちを伝えられなくなったら、どんな治療やケアを受けて過ごしたいですか

- できるだけ長く生きるための治療を受けたい
- 痛みやつらさを軽減するための治療やケアのみを受けたい
- すべての治療やケアを受けたくない
- その他(.....)

(3) 治療やケアについて自分で決められなくなったら、代わりに誰に話し合ってもらいたいですか

(4) 将来『延命措置』が必要になった時の希望について、誰かと話したことはありますか

- ない ある(誰と.....)

(5) どのような最期を望んでいますか

- どこで.....看取られ方.....
- 特に希望はない その他(.....)

(6) 献体や臓器提供の希望について

- 献体： 未登録 登録済(登録証の保管場所.....)
- 臓器提供： 未登録 登録済(意思表示カードの保管場所.....)
- 角膜提供： 未登録 登録済(意思表示カードの保管場所.....)

これから編

資産・負債など

作成日	年 月 日	年 月 日
	年 月 日	年 月 日

(1) 収入

- 就労収入 (就労先.....)
- 年金収入 (老齢・遺族・障害)
- | | | | | |
|-----|-------|----|-------|----|
| 振込先 | 銀行・信金 | 支店 | 銀行・信金 | 支店 |
|-----|-------|----|-------|----|
- その他 (.....)

(2) 預貯金 (ネットバンクの口座も記入) ※金額や暗証番号の記入は控えましょう。

預け先	銀行・信金	支店	銀行・信金	支店
	銀行・信金	支店	銀行・信金	支店
	銀行・信金	支店		

(3) 生命保険・医療保険・損害保険など

- なし あり

保険会社名	内容	連絡先

(4) 不動産

- なし あり (自宅 その他.....)

(5) 有価証券 (株、国債、投信等)

- なし あり

証券会社名・その他証券以外の金融資産	連絡先

(6) クレジットカード

※カードの番号や有効期限の記入は控えましょう。

カード名	連絡先

(7) 負債

借入先	連絡先

相続・遺言

作成日	年 月 日	年 月 日
	年 月 日	年 月 日

相続する親族の範囲や順位 (=法定相続人)、相続分 (法定相続分) は民法で定められています。

遺言がない場合は、民法の規定に従って遺産を分けることになります。

なお、このノートに記入しただけでは、法的な効力は発生しません。

詳しくは、専門家にご相談されることをお勧めします。

(1) 遺言書を作成していますか

※遺言書の有無など、場合によっては、もめる原因になるものもあります。

- なし あり

(2) 遺言の種類

- 自筆証書遺言 公正証書遺言

(3) 作成年月日

年 月 日

(4) 保管場所

- 自宅 公証役場 法務局 その他 (.....)

(5) 資産や負債などの管理を依頼している人はいますか

- いない いる (.....)

コラム

遺言書の種類

種類	自筆証書遺言	公正証書遺言
作成者	自分で作成	公証人が作成
メリット	<ul style="list-style-type: none"> いつでも気軽に書き直しができる 費用がかからない 	<ul style="list-style-type: none"> プロが書くので不備がない 原本は公証役場で保管
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> 書き方を誤ると無効 紛失や改ざんの危険 	<ul style="list-style-type: none"> 手間と費用がかかる 証人が必要 (2人)

◆自筆証書遺言書保管制度について

令和2年7月10日より、法務局での自筆証書遺言の預かり制度が始まりました

葬儀とお墓

作成日	年 月 日	年 月 日
	年 月 日	年 月 日

(1) 葬儀はどのような形で行いたいですか

葬儀への希望：どこで どのように

(2) 葬儀会社や互助会などとの契約

なし あり (契約先 連絡先)

(3) 葬儀・お墓・埋葬の費用

準備していない
 準備している
 死亡保険金 (保険会社名 連絡先)
 預貯金

(4) その他希望 (例：遺影について、お棺に入れてほしいもの等)

(5) お墓の有無

なし
 あり (場所 連絡先)
 その他 (例：埋葬方法、場所など) ()

コラム

横浜市営墓地・納骨堂のご案内

横浜市民を対象に毎年秋口に募集を行っています。詳しいことは、お問い合わせください。

〈お問合せ〉健康福祉局環境施設課 ☎ 671-2450

〈メールアドレス〉kf-kankyo@city.yokohama.jp

詳しくはこちら ▶



その他のお願いごと

作成日	年 月 日	年 月 日
	年 月 日	年 月 日



(1) 解約してほしい契約などがありますか

なし あり 例) 公共料金、携帯、ケーブルTV、プロバイダなど

契約の相手	内容	連絡先

(2) 自分がしてきたことで、続けてほしいことはありますか

なし あり 例) お墓の管理、ペットの世話など

してほしいこと	具体的に	メモ

大切な人へのメッセージ

作成日	年 月 日	年 月 日
	年 月 日	年 月 日

あなたの想いを伝えましょう。このノートに記入した内容は、遺言書としては認められません。遺言書の作成にあたっては決まりがあります。

詳しくは16ページをご参照ください。

<p>さんへ</p> <hr/> <p>年 月 日 記入</p>	<p>さんへ</p> <hr/> <p>年 月 日 記入</p>
----------------------------------	----------------------------------