

エンディングノート

Minato City Ending note



港区



はじめに

港区では、終活のきっかけ作りとして「港区版エンディングノート」を作成しました。最期まで自分の人生を元気に、もっとポジティブに生きるために、このノートを活用しませんか。これからのことを考え備えておくことで、人生をより安心・充実したものにしていいただければ幸いです。

作成のポイント

- まずは、自由に書いてみましょう。
このノートはあなたの思い・願いを反映させるものです。
- ノートの書き方など不明な点は、終活相談窓口でご案内いたします。
- エンディングプランの登録（P23 参照：事前に終活に関する情報を登録し、いざというときに指定した開示先に情報開示）をおすすめします。

どこから書き始めても、
すべて記入しなくても
OK！



作成したら

- 定期的に内容を見直しましょう。
- 保管には注意しましょう。
- ノートの内容を共有したい人に伝えておきましょう。

わからないことは
終活相談窓口
に相談してね！



終活の見取り図

これから先、何を準備しておけば良いのかを下の図を参考に考え、できることから少しずつ「終活」を始めていきましょう。



※このノートは法的効力を持ちません。

終活相談窓口（港区社会福祉協議会内）

電 話 03-6230-0283 FAX 03-6230-0285

開所日時 月～金 8:30～17:15 ※土日・祝日、年末年始は休み

目次

はじめに

はじめに	1
作成のポイント	1
作成したら	1
終活の見取り図	1

私のこと

①私の基本情報	3
②プロフィール	4
③私に関わる人たち	6
コラム ペットについて	6
④家系図	7
⑤預貯金・年金・保険など	9
⑥不動産・その他の資産	10
⑦ライフライン・サブスクリプションなどについて	11
⑧デジタル遺産について	12
コラム デジタル遺産	12

もしものときの希望

⑨医療と介護について	13
コラム 救急医療情報と延命処置	14
コラム ACP(人生会議)とリビング・ウィル(事前指示書) ～自分の望みを考え、共有する～	15
コラム 福祉サービス利用援助事業・成年後見制度	16
⑩ ACPシート 生きていくうえで大切にしたいこと	17
⑪ ACPシート 判断能力が低下したときの希望	17
⑫ ACPシート 介護や医療が必要になったときの希望	17
⑬ ACPシート 私のリビング・ウィル(事前指示書)	18

亡くなった後の希望

⑭献体について	19
⑮遺言書について	19
コラム 遺言書	19
⑯葬儀について	20
コラム 葬儀の事前準備	20
⑰お墓・供養について	21
コラム 改葬・墓じまい	21
⑱もしものときに連絡してほしい人の一覧	22

終活お役立ち

コラム あんしん未来・終活サポート事業 「エンディングプラン登録」のすすめ	23
相談窓口	24
メッセージ	27
思い出写真館	29

1 私の基本情報

氏 名		血 液 型	A・B・O・AB (Rh+・Rh-)
旧 姓		電 話 番 号	携帯
生年月日			自宅
メー ル ア ド レ ス	携帯		
	PC		
本 籍 地	(筆頭者：)		
現 住 所	港区		

●保険証・身分証明書についての情報

名称	番号・種類	保管場所
健 康 保 険 証		
介 護 保 険 証		
障 害 者 手 帳	☐ 身体 ☐ 知的(愛の手帳) ☐ 精神 種 級・度	
運 転 免 許 証		
パ ス ポー ト		

●緊急連絡先

フリガナ		続 柄
氏 名		
住 所		
電 話 番 号		

フリガナ		続 柄
氏 名		
住 所		
電 話 番 号		

② プロフィール

「私」はどのような人間なのか。

これまでの人生を振り返りながら、書き記すことで、自分自身への理解が深まります。

今のこと、これからのことを考えるきっかけになります。

● 出生・幼少期について

名前の由来	
両 親 (父母の氏名やどんな人だったか)	
幼いころの時代背景	
住んでいたところ	
こんな子だった	
一番の思い出	

● 学生時代

得意科目	
好きだった本・映画・音楽・スポーツなど	
思い出に残る出来事	
将来の夢	
夢中になったこと	

●仕事や子育てのこと

経験した仕事	
この仕事に就いた理由・背景	
仕事や子育てをするうえで大切にしたい信念や価値観	
楽しかったこと・辛かったことなど	

●私の今

性格	
趣味・特技・自慢	
好きなこと・もの	
苦手なこと・もの	
そのほか私について伝えたいこと	

●これからやってみたいこと

これまでの自分を振り返り、今の自分を見つめ直した中で、これからしてみたいこと、行きたい場所、会いたい人など自然と思い浮かんだことを書いてみましょう。(例：家族旅行、孫の結婚式に出席する、趣味を極める)

③ 私に関わる人たち

●私の家族について

氏名	続柄	生まれた日	亡くなった日	メモ（エピソードなど）

●私の友人や仲間について

氏名	メモ（関係性など）

●ペットについて

種類	ペットの名前	かかりつけ病院	もしもの時の預け先	特徴 (毛色、好きなエサ、注意点など)

コラム

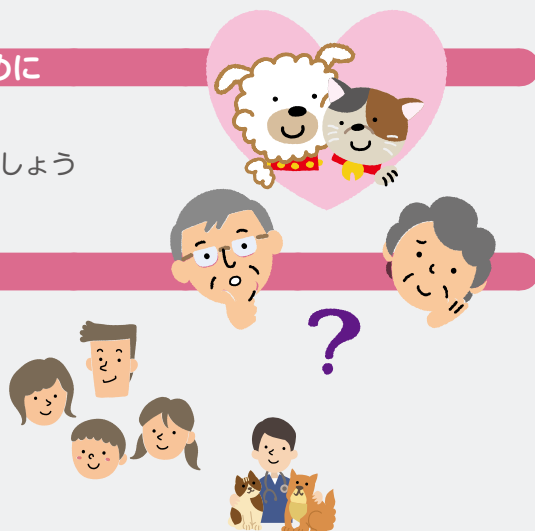
ペットについて

あなたとペットのもしものに備えるために

- 一時的な預け先を見つけておきましょう
- かかりつけの動物病院を見つけておきましょう
- サービス業者を利用してみましょう

将来のもしにもっと備えるために

- ペットのための遺言・信託
- 家族・親族との話し合い
- 老犬・老猫ホーム
- ペット保険



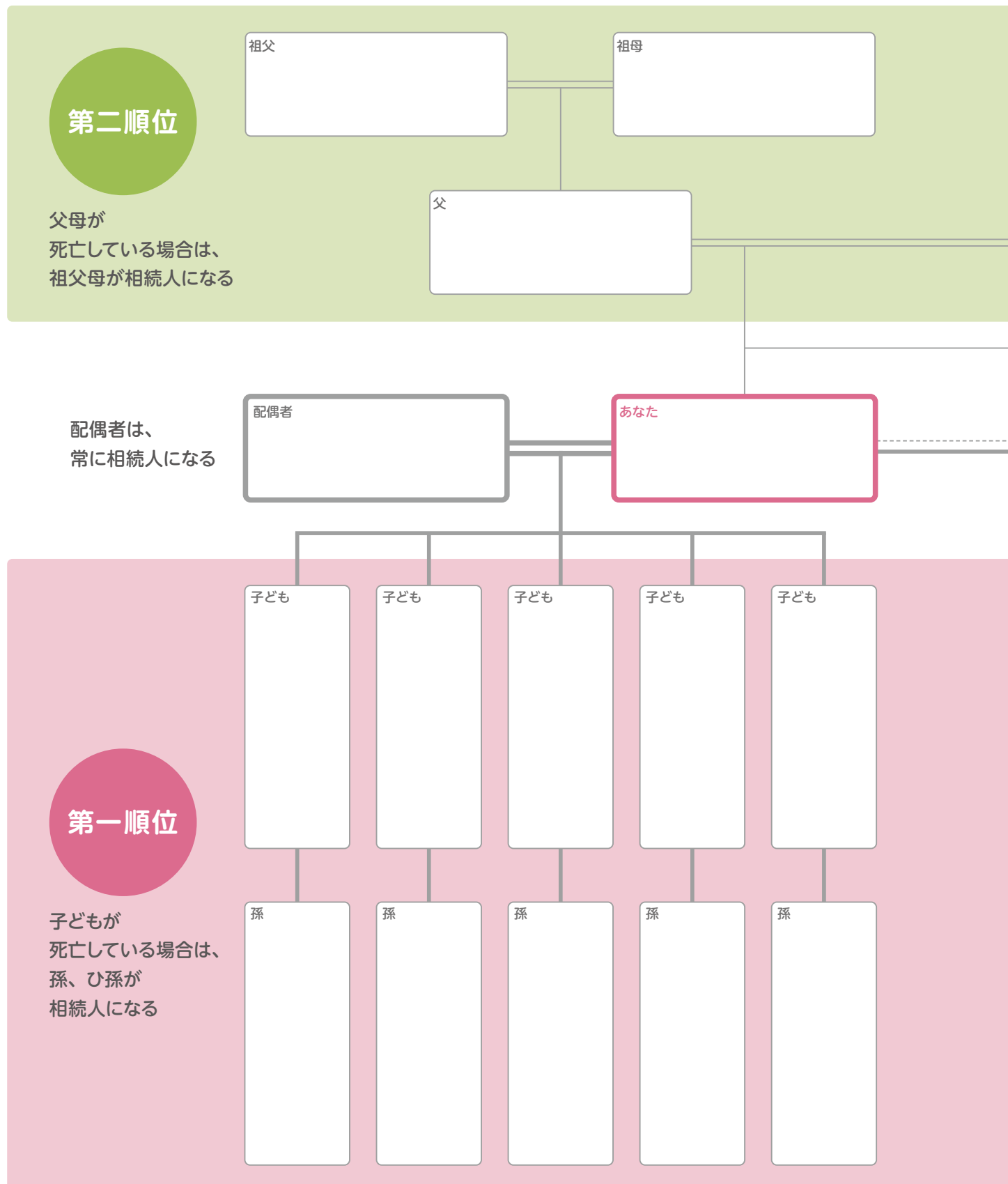
4 家系図

相続を考えるためにも「家系図」を作成しましょう。

この表に書き込んでいくことで自分の法定相続人が誰なのかを確認できます。

法定相続人となるのは配偶者と血族です。同じ順位の人が複数いる場合には全員が相続人となります。

先順位の人が1人でもいる場合は、後順位の人は相続人になれません。



書き方

亡くなった人の名前の横には×を記し、分かれば死因も記入しておきましょう

港 太郎 ×
老衰

祖父

祖母

母

前配偶者

子ども

子ども

子ども

孫

孫

孫

兄弟姉妹

兄弟姉妹

兄弟姉妹

おい・めい

おい・めい

おい・めい

第三順位

兄弟姉妹が
死亡している場合は、
おい・めいが
相続人になる

5 預貯金・年金・保険など

●預貯金について（ネットバンクを含む）

金融機関名（支店）	種別	口座番号	使途（光熱費引き落としなど）	貸金庫
（ 支店）	普通 定期 他			有・無 番号（ ）
（ 支店）	普通 定期 他			有・無 番号（ ）
（ 支店）	普通 定期 他			有・無 番号（ ）
（ 支店）	普通 定期 他			有・無 番号（ ）
（ 支店）	普通 定期 他			有・無 番号（ ）
（ 支店）	普通 定期 他			有・無 番号（ ）

●年金について

年金の種類	番号	連絡先

●生命保険・損害保険・個人年金などについて

保険会社名	保険商品名など	契約者・名義人	受取人	備考

6 不動産・その他の資産

●不動産（所有）

種類	共有名義人及び持分	所在地	現在の状況	用途 他
☐ 土地 ☐ 建物 ☐ マンション・アパート ☐ その他()				
☐ 土地 ☐ 建物 ☐ マンション・アパート ☐ その他()				
☐ 土地 ☐ 建物 ☐ マンション・アパート ☐ その他()				

●memo ご家族・相続人に伝えておきたいこと

●その他の資産

種類	金融機関名（支店）	口座番号	用途 他
☐ 株式・投資信託 ☐ 外貨 ☐ その他()	(支店)		
☐ 株式・投資信託 ☐ 外貨 ☐ その他()	(支店)		
☐ 株式・投資信託 ☐ 外貨 ☐ その他()	(支店)		
☐ 株式・投資信託 ☐ 外貨 ☐ その他()	(支店)		
☐ 株式・投資信託 ☐ 外貨 ☐ その他()	(支店)		

●借入金・ローンについて

	借入先	内容	金額	備考
有・無				



注 意

借入金や保証負債など債務も相続の対象となります。
相続人のために記入しておきましょう。

7 ライフライン・サブスクリプションなどについて

● ライフライン契約

契約内容	契約先	お客様番号	支払方法	備考
電 気				
ガ ス				
水 道				
固 定 電 話				
クレジットカード				
クレジットカード				
クレジットカード				
賃 貸 住 宅				

※上記以外にも定期購入しているサービスなどについてわかるようにしておきましょう。例：NHK など

● サブスクリプション（定額契約サービス）

定額契約サービス（サブスク）	ID	パスワード  注意	備考

● memo

8 デジタル遺品について

● パソコンなどの契約

項目	パソコン	携帯電話	その他 ()
メーカー・機種など			
購入・契約会社など			
パスワード ⚠ 注意			
メールアドレス			
プロバイダ名			
プロバイダ会員ID			
その他 (セキュリティなど)			

● SNS などの契約

	ID (アカウント名)	登録アドレスまたは携帯番号	パスワード ⚠ 注意
LINE			
Facebook			
X			
Instagram			
その他			

● メールや SNS のデータの処理方法

自分が (死亡した ・ 意識がもどらない) とき、

☐ すべて削除する ☐ そのまま保存する ☐ その他 ()



注 意

パスワードはよく考えた上で記入してください。このノートに記入しない場合は、別のメモなどを用意し記入・更新し、その保管先のみを家族などに伝えてください。

コラム

デジタル遺品

デジタル遺品（遺産）は中身を確認したくてもセキュリティが厳しいため、残された人たちが対応に苦労を強いられることになります。解約などの手続が必要な資産は、ログインに必要な ID やパスワード、ロック解除方法、退会が必要なサイトのアカウントなどを紙媒体で残し、信頼できる人に引き継げるようにしておきましょう。

9 医療と介護について

●かかりつけ医について

	かかりつけ医療機関①	かかりつけ医療機関②	かかりつけ医療機関③
名 称			
科目・担当医			
所 在 地			
電 話 番 号			
服 薬 内 容			
持 病			

●過去に手術・入院をした経過

年月	病名	治療内容	病院名
年 月		☐ 手術 ☐ 入院	
年 月		☐ 手術 ☐ 入院	
年 月		☐ 手術 ☐ 入院	
年 月		☐ 手術 ☐ 入院	
年 月		☐ 手術 ☐ 入院	

●アレルギー ☐ある 内容（ ） ☐ない

●福祉サービス・介護サービス、高齢者相談センター、民生委員・児童委員などの連絡先

名称	事業所名	担当者	連絡先
ケアマネジャー			

●救急医療情報キットについて 用意が ☐ある ☐ない

※用意がない場合は、このページも P17・18 の ACP シートと一緒にコピーし、分かりやすい場所に保管しましょう。

●その他（緊急時、医師や救急隊員に知らせたいことなど）

例：身体の不自由な部分、ペースメーカーを入れている、健康について配慮していること

コラム

救急医療情報と延命処置

あなたならどうしますか

病気が悪化したとき、急に倒れたとき、自分のことや想いを自分で伝えられなくなったとき…、もしものときに備えて今からできることを考えてみませんか？

●今からできること

救急医療情報キットを準備しておく

自宅で具合が悪くなり救急車を呼ぶなど「もしも…」のときの安全と安心を守る取り組みを行っています。かかりつけ医や服薬内容などの医療情報を入れた容器「救急医療情報キット」を冷蔵庫に保管し、東京消防庁との協力でその情報を救急医療に生かします。

申込み 各地区総合支所 区民課 保健福祉係、各地区高齢者相談センター、
各いきいきプラザ

問合せ 各地区総合支所 区民課 保健福祉係 (P24 参照)

港区ホームページ



延命処置の方法について知っておく

病気の悪化や突然の事故、老衰などにより、治療をしても回復が見込めない状態になることがあります。そのとき、医師から「延命処置」の方法について説明を受けることになります。

※ P18 に関連項目あります

口から食事ができないとき

●点滴による水分補給

末梢静脈などから点滴をして水分補給しますが、十分な栄養補給はできません。

●点滴による栄養補給

中心静脈栄養と呼ばれるカテーテルから高カロリー輸液を入れる栄養法で、十分な栄養補給を継続して行えますが、出血や感染症を起こす可能性もあります。

●経鼻胃管による栄養補給

鼻から管を入れ、流動食などを補給しますが、誤嚥性肺炎のリスクもあります。

●胃ろうによる栄養補給

手術で腹部に小さな穴を開け、チューブを通し胃に直接栄養を補給します。

心臓や呼吸が止まったとき

●心肺停止時の心肺蘇生

心肺停止の際には、心臓マッサージや人工呼吸による心肺蘇生が行われますが、本人にとって苦痛を伴う場合や、開始すると中止が難しい場合もあります。

●心臓マッサージ

胸部圧迫して心臓から血液を送り出す方法です。けいれんした心臓のリズムを戻すためにAEDによる電気ショックを一緒に行うこともあります。

●人工呼吸

自分での呼吸が不十分な際に行う呼吸の補助で、マスクを装着する方法や気管内にチューブを入れて機械的な呼吸を行う方法などがあります。

ACP (人生会議) とリビング・ウィル (事前指示書) ～自分の望みを考え、共有する～

まずは「かかりつけ医」に終末期医療について相談してみる

意思表示ができなくなった場合や命に関わる医療処置が必要になった場面を想定し、かかりつけ医に相談し、想いを共有することが大切です。

ACP (人生会議) を実践してみる

■「ACP (人生会議)」とは

最期まで自分らしく暮らすために、自分が希望する医療や介護をどのように受けたいか、ご家族や、医療や介護の担当者とあらかじめ話し合い、共有する取組をアドバンス・ケア・プランニング (ACP) といいます。愛称は「人生会議」です。

体調や環境の変化により、希望する医療や介護も変わるため、繰り返し話し合うことが大切です。今後の人生をどのように過ごし、どのような医療や介護を受けたいのか話し合い、自分の意思をきちんと伝えておきましょう。

「人生会議」の情報は、厚生労働省のホームページにも掲載されています。

人生会議 厚生労働省



ACP (人生会議) のイメージ

1

**自分が大切にしていること、
自分の希望を考えてみる**

自分が大切にしていることは何か、今後どのような生き方をしたいか、人生の最期をどのように迎えたいかなどの自分の希望を考えてみる。

2

信頼できる人と話し合う

考えた内容を、信頼できる家族や医療・介護の関係者と話し合う。

3

書いて共有する

話し合ったことを ACP シートなどを書いて信頼できる人達と共有する。

リビング・ウィルを書いてみる

■「リビング・ウィル」とは

自分がどのような延命処置を希望するのか、事前に書いておくのが「リビング・ウィル」(事前指示書)です。

家族や周囲の人が医師から延命処置について判断を求められた場合、本人の意向が確認できないときはその決定に迷うことになります。

事前に自分の意思を表明しておくことで、延命処置を選択する上での方針にもなるほか、家族や周囲の人の迷いも軽減されます。

「リビング・ウィル」を記載し、家族や主治医、周囲の人と情報を共有しておきましょう！

リビング・ウィルの特徴

- ① 「リビング・ウィル」は書いた時点での意思表示であり、変更・撤回はいつでも可能です。
- ② 「リビング・ウィル」に法的な強制力はありませんが、本人が意思表明した内容を尊重し、判断を行います。

P18にある「リビング・ウィル」を記入してみましょう。繰り返し見直す場合はコピーをして活用してください。

●メモ

コラム

福祉サービス利用援助事業

福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理、大切な書類などのお預かりを行い、地域で安心した生活が送れるよう、お手伝いします。

成年後見制度

成年後見制度は、認知症・知的障害・精神障害などにより、自分で十分な判断ができない人のために、成年後見人などを選任して本人の意思決定を助け、生活や財産などの権利を守る制度です。成年後見制度の利用には、家庭裁判所への申し立てが必要です。

法定後見制度 〈すでに判断能力に心配がある人〉

「法定後見」とはすでに判断能力が不十分な人を、家庭裁判所が選んだ成年後見人などが支援する制度です。

任意後見制度 〈将来の不安に備えておきたい人〉

「任意後見」とは、将来、衰えたときに備えて任意後見人を決め、支援してほしいことを書面（公正証書）であらかじめ約束しておく制度です。

問合せ 権利擁護センター サポートみなと（港区社会福祉協議会内）
TEL 03-6230-0283

10 生きていくうえで大切にしたいこと

●今後生きていくうえで大切にしたいことを考えてみましょう。

- ☐好きなことができること
 ☐身の回りのことが自分でできること
☐家族や大切な人との時間
 ☐仕事や社会的な役割が続けられること
☐家族の負担にならないこと
 ☐痛みや苦しみがいないこと
☐その他 ()

11 判断能力が低下したときの希望

☐自分で意思決定や意思表示ができなくなった場合は、今後のことについて下記の人から意見を聞いてほしい

氏名		続柄		連絡先	
氏名		続柄		連絡先	
氏名		続柄		連絡先	
氏名		続柄		連絡先	

- ☐任意後見契約をしている
 (受任者: 電話番号: 関係:)
☐社会福祉協議会の福祉サービス利用援助事業を (利用している ・ 利用したい)
☐成年後見制度を利用したい

12 介護や医療が必要になったときの希望

●介護が必要になったときの希望

- ☐なるべく自宅で過ごしたい
 ☐施設や病院に入所・入院したい
☐家族・親族などの判断にまかせたい
 ☐その他 ()

●介護してくれる人に伝えたいこと

●終末期に過ごしたい場所

- ☐自宅
 ☐施設
 ☐病院
 ☐その他 ()

13 私のリビング・ウィル（事前指示書）

私は、病気や事故などにより、意思表示や決定ができず、判断能力などの回復が見込めない状態となった場合、延命処置について以下のとおりの内容を希望します。

☐ できる限りの延命処置を希望する

☐ 以下の選択した延命処置を希望する（P14「延命処置の方法について知っておく」参照）

● 口から食事が出来ないとき

- | | | |
|--------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| ・末梢静脈からの点滴（水分補給が中心） | ☐ 希望する | ☐ 希望しない |
| ・中心静脈栄養（カテーテルからの高カロリー輸液） | ☐ 希望する | ☐ 希望しない |
| ・経鼻胃管による栄養補給 | ☐ 希望する | ☐ 希望しない |
| ・胃ろうによる栄養補給 | ☐ 希望する | ☐ 希望しない |

● 心臓が止まったとき

- | | | |
|-----------------|-------------------------------|--------------------------------|
| ・心臓マッサージ（胸部圧迫） | ☐ 希望する | ☐ 希望しない |
| ・AED（電気ショック）の使用 | ☐ 希望する | ☐ 希望しない |

● 呼吸が止まったとき

- | | | |
|-----------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| ・マスク／バッグを使った手動による呼吸補助 | ☐ 希望する | ☐ 希望しない |
| ・気管挿管や気管切開をした人工呼吸器の使用 | ☐ 希望する | ☐ 希望しない |

☐ 延命処置は希望しない

☐ 痛みや苦痛はできるだけ抑えてほしい

☐ ある程度痛みがあっても、できるだけ自然な状態で過ごしたい

● その他の希望

記 入 日 年 月 日 ()

本人署名

同席者署名（親族など）（続柄）

※定期的に内容を見直す場合には、あらかじめコピーをして使用してください。

※記入と署名が済んだ「リビング・ウィル」を含む ACP シートはコピーして、家族や親族、かかりつけ医などに渡して共有したり、もしものに備え救急医療情報キットに入れておきましょう。

※同席者はリビング・ウィル記載時に同席した方です。同席者がいる場合にのみ記入してください。

14 献体について

●献体

☐登録している ☐登録していない

↳ 献体の登録先

登録先機関		備考	
電話番号			
登録証保管先			
同意している親族名		連絡先	

15 遺言書について

●遺言書について

☐遺言書を作成している ☐遺言書を作成していない

遺言の種類	☐ 自筆証書遺言 ☐ 公正証書遺言 ☐ その他（ （ 公証役場）		
遺言作成日	年 月 日（ ）		
保管場所	☐ 自宅（ ） ☐ 法務局（ 法務局出張所） ☐ 親族など（ ） ☐ 貸金庫（ ）		
遺言執行者		連絡先	

コラム

遺言書

遺言書は、自身の財産をどのように分けるかを指定する手段です。

自筆証書遺言と公正証書遺言の違い

	自筆証書遺言	公正証書遺言
作成方法	遺言者本人が全文・日付・氏名を自書及び捺印する	遺言者が公証人に遺言の趣旨を口授し、公証人が書面にする
保管方法	遺言者本人の判断により、自宅で保管または法務局に預ける※	原本は公証役場において厳重に保管される
家庭裁判所の検認	必要 ※法務局に預けた場合、検認は不要です	不要
特徴	・作成費用がかからない ・いつでも気軽に書き直せる ・内容に不備があると無効になる可能性がある ・自宅保管の場合紛失や改ざんのおそれがある ・自宅保管の場合相続人に発見されないことがある	・無効な遺言書になりにくい ・紛失や改ざんのおそれがない ・公証人が出張して作成することが可能 ・証人2人が必要 ・費用や手間がかかる

※自筆証書遺言書保管制度として、遺言書保管所（法務局）で自筆証書遺言書を保管することができます（有料）。保管の申請は、遺言者の住所地または本籍地等の法務局にお問い合わせください。

16 葬儀について

●お葬式の方法について

- ☐一般葬（通夜・告別式を行う）
 ☐家族葬（親族のみで行う）
☐火葬のみ（通夜・告別式は行わない）
 ☐家族にまかせる
☐その他（ ）

●お葬式の形式について

- ☐仏教
 ☐神道
 ☐キリスト教
 ☐無宗教
 ☐家族にまかせる
☐その他（ ）

寺院・神社・教会・団体	所在地・連絡先		担当者
	住所		
	電話		

●葬儀社について

- ☐決めていない
 ☐家族にまかせる
☐決めている（☐生前契約をしている・☐生前契約をしていない）

葬儀社名	所在地・連絡先		担当者
	住所		
	電話		

●戒名について

- ☐必要
 ☐必要ない
 ☐家族にまかせる
 ☐その他（ ）

●遺影について

- ☐決めていない
 ☐決めている（保管場所： ）
☐『エンディングノート』P29、30に貼付した写真を使用してほしい

●お葬式でしてほしい演出

- ☐必要ない
 ☐流してほしい曲がある（曲名： ）
☐メッセージを読み上げてほしい（保管場所： ）
☐その他（ ）

●葬儀の費用について

- ☐用意してある（保管場所： ）
☐保険から出してほしい（P9に記載）
☐その他（ ）

コラム

葬儀の事前準備

遺族は家族が亡くなってから短時間で葬儀社を決めています。悲しみの中で十分な情報収集や検討ができないまま葬儀を決めると、後悔が残ってしまうかもしれません。事前に意思を伝えておくことが大切です。

17 お墓・供養について

●埋葬する場所について

☐ お墓がある（生前契約含む）

墓地名	所在地・連絡先		名義
	住所		
	電話		

☐ お墓はない

↳ ☐ 希望する埋葬方法がある ☐ 家族にまかせる

↳ ☐ 新しいお墓の建立 ☐ 納骨堂 ☐ 散骨 ☐ 樹木葬 ☐ 合同墓

☐ その他（ ）

希望する場所・方法・費用についてなど

●仏壇について

☐ 仏壇に祀ってほしい ☐ 仏壇は必要ない ☐ 家族にまかせる

☐ その他（ ）

●メモ

コラム

改葬・墓じまい

家族構成や生活環境の変化で、先祖代々のお墓を継承することが困難になるケースが増えています。改葬や墓じまいは、遺骨を別のお墓に移したり、お墓を撤去・処分したりするため、家族と相談しておくことが大切です。

18 もしものときに連絡してほしい人の一覧

名前	住所		
電話番号	メールアドレス	間柄	
知らせたいタイミング：	☐ 入院	☐ 危篤	☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後

名前	住所		
電話番号	メールアドレス	間柄	
知らせたいタイミング：	☐ 入院	☐ 危篤	☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後

名前	住所		
電話番号	メールアドレス	間柄	
知らせたいタイミング：	☐ 入院	☐ 危篤	☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後

名前	住所		
電話番号	メールアドレス	間柄	
知らせたいタイミング：	☐ 入院	☐ 危篤	☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後

名前	住所		
電話番号	メールアドレス	間柄	
知らせたいタイミング：	☐ 入院	☐ 危篤	☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後

名前	住所		
電話番号	メールアドレス	間柄	
知らせたいタイミング：	☐ 入院	☐ 危篤	☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後

名前	住所		
電話番号	メールアドレス	間柄	
知らせたいタイミング：	☐ 入院	☐ 危篤	☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後

名前	住所		
電話番号	メールアドレス	間柄	
知らせたいタイミング：	☐ 入院	☐ 危篤	☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後

名前	住所		
電話番号	メールアドレス	間柄	
知らせたいタイミング：	☐ 入院	☐ 危篤	☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後

「エンディングプラン登録」のすすめ

エンディングプラン登録事業は、令和7年10月より港区でスタートした「あんしん未来・終活サポート事業」の一つです。区民の皆様の終活をお手伝いするために下記のような取り組みをしています。

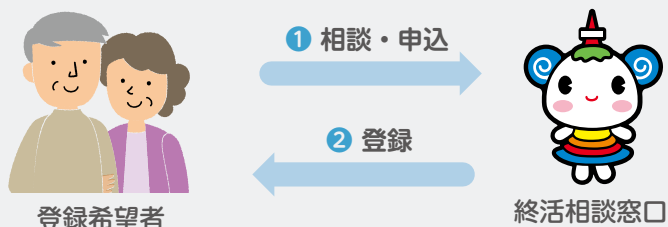
対 象 区内に住民登録のある18歳以上の人

内 容 あらかじめ終活情報を登録し、病気や事故等で意思表示ができなくなったとき、または亡くなったときに、登録者が指定した開示先（警察署、消防署、医療機関、親族・知人など）からの照会に基づき登録者の情報を開示します。

登録内容 緊急連絡先／かかりつけ医療機関／エンディングノートの保管場所／死後事務委任契約や終活にかかる生前契約等／遺言書の保管場所など

登録カード

登録の流れ



開示の流れ



Q 登録に費用はかかりますか？

A いいえ、無料です。

Q どうしたら登録できますか？

A 終活相談窓口（港区社会福祉協議会内）、各地区総合支所区民課保健福祉係、各地区高齢者相談センター、保健福祉支援部高齢者支援課高齢者相談支援係で登録票を配布しています。記入後、終活相談窓口へ提出し登録手続きを行います。

Q 個人情報は守られるの？

A はい、登録者が指定した人へのみ、本人確認を丁寧に行ったうえで情報の開示を行います。

Q 登録したことを忘れる不安がありますが大丈夫ですか？

A 登録カードのほか、登録者にはマグネットや携帯電話などに貼れるシールもお渡しします。

Q エンディングノートの内容を伝えてもらえるの？

A エンディングプラン登録事業ではエンディングノートの保管場所が記入できるようになっています。（内容を伝えるものではありません。）

～人生の最期を安心・充実したものにするために～

エンディングプラン登録事業のほか、港区社会福祉協議会は、終活相談窓口を設置しています。詳しくは、こちらをご覧ください。▶



終活相談窓口

終活に関する相談、このエンディングノートに関すること、その他、福祉サービス利用援助事業や成年後見制度の相談について

社会福祉法人 港区社会福祉協議会 権利擁護推進係
権利擁護センター **サポートみなと**

〒106-0032 港区六本木 5-16-45 港区麻布地区総合支所 2 階

電話 6230-0283 FAX 6230-0285

関連する相談窓口

相談内容	相談先	詳細	電話番号
65 歳以上の総合相談 (介護保険など)	各地区高齢者 相談センター※	芝地区	5232-0840
		麻布地区	3453-8032
		赤坂地区	5410-3415
		高輪地区	3449-9669
		芝浦港南地区	3450-5905
ひとり暮らし高齢者の 困りごとの相談	ふれあい相談員	芝地区	6861-0841
		麻布地区	3451-7830
		赤坂地区	5410-3400
		高輪地区	5447-1340
		芝浦港南地区	3450-5512
在宅医療・療養 に関する相談	港区在宅療養 相談センター		6435-0758
福祉総合相談	各地区総合支所 区民課保健福祉係※	芝地区	3578-3161
		麻布地区	5114-8822
		赤坂地区	5413-7276
		高輪地区	5421-7085
		芝浦港南地区	6400-0022

相談内容	相談先	詳細	電話番号
介護予防に関する相談	介護予防総合センター (ラクっちゃ)		3456-4157
	いきいきプラザ※	三田いきいきプラザ	3452-9421
		虎ノ門いきいきプラザ (とらトピア)	3539-2941
		南麻布いきいきプラザ	5232-9671
		麻布いきいきプラザ	3408-7888
		西麻布いきいきプラザ	3486-9166
		飯倉いきいきプラザ	3583-6366
		赤坂いきいきプラザ	3583-1207
		青山いきいきプラザ	3403-2011
		青南いきいきプラザ	3423-4920
		豊岡いきいきプラザ	3453-1591
		高輪いきいきプラザ	3449-1643
		白金いきいきプラザ	3441-3680
		白金台いきいきプラザ	3440-4627
		港南いきいきプラザ (ゆとりーむ)	3450-9915
		神明いきいきプラザ	3436-2500
		ありすいきいきプラザ	3444-3656
		神応いきいきプラザ	5422-8848
ペットの相談	みなと保健所 生活衛生課 生活衛生相談係		6400-0043
	東京都動物愛護 相談センター		3302-3507
見守り契約、財産管理 委任契約、死後事務委 任契約の相談	弁護士会	弁護士会 電話無料相談	0570-200-050
	司法書士会	東京司法書士会	3353-9191

相談内容	相談先	詳細	電話番号
相続税の相談 (税理士の紹介)	東京税理士会	麻布支部	3404-2886
		芝税支部	3453-6516
遺言、任意後見契約 などの公正証書の相談	公証役場	新橋公証役場	3591-4845
		芝公証役場	3434-7986
		麻布公証役場	3585-0907
		浜松町公証役場	3433-1901
		赤坂公証役場	3583-3290
遺言(保管)の相談	法務局	東京法務局 港出張所	3586-2181
葬儀の相談	区民葬儀取扱店	青山典範合資会社	3401-6305
		有限会社第一社	0120-370-338
		有限会社吉田商店	3441-1748
		有限会社遠州屋葬儀社 本店	3583-5938
		有限会社奥村式典社	3441-3363
		株式会社牧野総本店	3445-0506

※救急医療情報キットの申込み先

免責事項

ノートの記入、管理は利用者ご自身の責任において行っていただくものとし、ご利用にあたって何らかのトラブルや損失、損害等が発生しましても、終活相談窓口（港区社会福祉協議会内）では一切責任を負わないものとします。

メッセージ

思い出写真館







令和7年(2025年)10月発行

発行：港区

編集：港区保健福祉支援部高齢者支援課

社会福祉法人港区社会福祉協議会

刊行物発行番号：2025107-3721