

かんたんエンディングノート

A4・1枚版 | もしものとき、家族が最初に必要なことだけ | 登録不要・無料・2026年版

書いた日

年 月 日

① わたしのこと

名前

生年月日

年 月 日

かかりつけ医・病院

持病・飲んでいる薬

(くわしくはお薬手帳)

② もしものときに連絡してほしい人

名前	関係	電話

③ 医療・介護の希望

延命治療や、介護が必要になったときの希望。くわしく残すなら「延命治療の意思表示書」へ。

代わりに医師と話してほしい人

④ 葬儀とお墓の希望

形式(家族葬など)・宗教や宗派・お墓や納骨の希望。決めていなければ「家族に任せる」でも。

⑤ 大切なもののありか

番号は書かず、しまっている場所だけを書きます

通帳・印鑑		保険証券	
年金の書類		家や土地の書類	
遺言書(ある・ない)		エンディングノート	

⑥ 家族へのひとこと

書かないもの: 暗証番号・パスワード・口座番号・マイナンバーは書かないでください。この1枚は、家族が「まず何を見ればいいのか」がわかるためのものです。財産の一覧や葬儀のくわしい希望は、20ページのエンディングノート(www.fureaino-oka.com/ending-note/download)や財産目録に書き足していきます。