



必要なことだけ

エンディングノート

優しく整える、これからのための一冊

基本情報

BASIC INFORMATION

記入日 年 月 日

名前	
生年月日	年 月 日
血液型	Rh (+・-) 型
住所	〒
本籍地	
電話番号	
メール	

 身分証

パスポート	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	有効期限	年 月 日
-------	---	------	-------

運転免許証	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	有効期限	年 月 日
-------	---	------	-------

マイナンバーカード (個人番号カード)	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> 健康保険証との紐づけ (マイナ保険証)
		<input type="checkbox"/> 運転免許証との紐づけ (マイナ免許証)
		<input type="checkbox"/> 公金受取口座の登録【 銀行】
		カード 有効期限 年 月 日
		電子証明書 有効期限 年 月 日

保管場所	<input type="checkbox"/> 通帳・印鑑
	<input type="checkbox"/> 保険証券
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

※必要な情報のみ記入し、保管にはご注意ください。



本籍地の記録



重要な情報を含みます。
記入した際は、保管場所にご注意ください。

届出日（変更日）	本籍地	筆頭者	備考
年 月 日頃			
年 月 日頃			
年 月 日頃			
年 月 日頃			
年 月 日頃			
年 月 日頃			
年 月 日頃			



転居歴の記録

転居日（引越日）	新しい住所	備考
年 月 日頃		
年 月 日頃		
年 月 日頃		
年 月 日頃		
年 月 日頃		
年 月 日頃		
年 月 日頃		



メモ

※本籍地がわからない場合は、戸籍謄本や住民票で確認できます。
本籍地がある地区町村や確認方法などメモしておくとう安心です。

預金口座
FINANCIAL RECORDS

記入日 年 月 日

 預金口座の記録



重要な情報を含みます。
記入した際は、保管場所にご注意ください。

金融機関名	
支店名	
口座番号	<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 貯蓄 <input type="checkbox"/> その他()
口座名義人	
ネット バンキング	<input type="checkbox"/> 利用あり <input type="checkbox"/> 利用なし ログイン方法のヒントなど
備考	 口座の用途・保管場所など

金融機関名	
支店名	
口座番号	<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 貯蓄 <input type="checkbox"/> その他()
口座名義人	
ネット バンキング	<input type="checkbox"/> 利用あり <input type="checkbox"/> 利用なし ログイン方法のヒントなど
備考	 口座の用途・保管場所など

※暗証番号やパスワードの記入はおすすめ
しません。別で安全に管理してください。

クレジットカード
FINANCIAL DETAILS

記入日 年 月 日



クレジットカード



重要な情報を含みます。
記入した際は、保管場所にご注意ください。

カード名称	
名義人	
引落し口座	毎月 日
ネットアプリ	<input type="checkbox"/> 利用あり <input type="checkbox"/> 利用なし ログイン方法のヒントなど
備考	カードの用途・保管場所など

カード名称	
名義人	
引落し口座	毎月 日
ネットアプリ	<input type="checkbox"/> 利用あり <input type="checkbox"/> 利用なし ログイン方法のヒントなど
備考	カードの用途・保管場所など

※暗証番号やパスワードの記入はおすすめ
しません。別で安全に管理してください。

保険 FINANCIAL DETAILS

記入日 年 月 日

保険の記録



重要な情報を含みます。
記入した際は、保管場所にご注意ください。

加入保険会社	
保険の種類・内容	
契約者	
被保険者	
保険金受取人	
証券番号・加入者番号	
Web	<input type="checkbox"/> 利用あり <input type="checkbox"/> 利用なし ログイン方法のヒントなど
備考	証券の保管場所など

加入保険会社	
保険の種類・内容	
契約者	
被保険者	
保険金受取人	
証券番号・加入者番号	
Web	<input type="checkbox"/> 利用あり <input type="checkbox"/> 利用なし ログイン方法のヒントなど
備考	証券の保管場所など

※暗証番号やパスワードの記入はおすすめ
しません。別で安全に管理してください。

年金 PENSION RECORD

記入日 年 月 日



公的年金の記録



重要な情報を含みます。
記入した際は、保管場所にご注意ください。

基礎年金番号	
企業年金の年金証券番号	
年金ネット	<input type="checkbox"/> 利用あり <input type="checkbox"/> 利用なし ログイン方法のヒントなど
備考	年金手帳の保管場所など



年金の加入記録

加入制度	基礎年金番号	資格取得年月日	資格喪失年月日	加入月数
		年 月 日	年 月 日	
		年 月 日	年 月 日	
		年 月 日	年 月 日	
		年 月 日	年 月 日	
		年 月 日	年 月 日	
		年 月 日	年 月 日	
		年 月 日	年 月 日	
		年 月 日	年 月 日	



メモ

※暗証番号やパスワードの記入はおすすめしません。別で安全に管理してください。



葬儀について



重要な情報を含みます。

記入した際は、保管場所にご注意ください。

葬儀の方法の希望	<input type="checkbox"/> 無宗教 <input type="checkbox"/> 仏式 () <input type="checkbox"/> 神式 () <input type="checkbox"/> その他 ()
葬儀の形態	<input type="checkbox"/> 最低ランクのものでいい <input type="checkbox"/> なるべく質素にしてほしい <input type="checkbox"/> 棺その他葬儀にかかるものは中程度のものを選択してほしい <input type="checkbox"/> 費用の許す限り華美にしてほしい <input type="checkbox"/> () に任せる
葬儀の規模	<input type="checkbox"/> 家族のみ <input type="checkbox"/> 親しい人のみ <input type="checkbox"/> 一般参列あり
弔辞を読んでもらいたい人	
最初に連絡してほしい人	
葬儀に呼びたくない人	
後日連絡のみでよい人	
遺影写真	この写真を使ってほしい 写真の場所やフォルダ名
備考	生前予約している葬儀社や菩提寺、戒名についてなど
お墓について	場所や墓石の種類、散骨方法などの希望など

形見分け・財産
BELONGINGS

記入日 年 月 日



形見分けをする財産



重要な情報を含みます。
記入した際は、保管場所にご注意ください。

財産	
保管場所	
受け取ってほしい人	氏名 連絡先や理由など

財産	
保管場所	
受け取ってほしい人	氏名 連絡先や理由など

財産	
保管場所	
受け取ってほしい人	氏名 連絡先や理由など

財産	
保管場所	
受け取ってほしい人	氏名 連絡先や理由など



遺言書について



重要な情報を含みます。
記入した際は、保管場所にご注意ください。

遺言書の作成	<input type="checkbox"/> 既に作成している
	<input type="checkbox"/> 自筆証書遺言 保管場所 ()
	<input type="checkbox"/> 公正証書遺言 作成した公証役場 ()
	<input type="checkbox"/> 秘密証書遺言 保管場所 ()
遺言執行者	<input type="checkbox"/> 指定している 氏名 続柄・職業 住所 連絡先



メモ

メッセージ
MESSAGE

記入日 年 月 日

A large rectangular area with a solid border and horizontal dotted lines, intended for writing a message.



PDFをコンビニで印刷する方法



3つの方法から、自分に合ったやり方を選ぼう！

① スマホから印刷

いちばん簡単！

使うアプリ

ファミマ・ローソンなら
PrintSmash
(Sharp コンビニ印刷アプリ)



セブンイレブンなら
netprint
(セブンイレブン
ネットプリント)



手順

- 1 アプリをダウンロード
- 2 PDFをアプリに登録
- 3 コンビニのマルチコピー機へ
- 4 「スマホプリント」や「ネットプリント」を選択
- 5 画面の指示どおり操作して印刷



ポイント

- ✓ Wi-Fiで直接送るタイプ (PrintSmash) と、予約番号を使うタイプ (netprint) があるよ！
- ✓ どちらもかんたんに印刷できる！

② USBメモリから印刷

手順

- 1 PDFをUSBに入れる
- 2 コンビニのコピー機にUSBを差す
- 3 「プリント」→「PDF選択」
- 4 印刷設定してスタート



③ ネットで事前登録 (予約番号で印刷)

使うサービス



netprint
(セブンイレブン ネットプリント)



PrintSmash
(Sharp コンビニ印刷アプリ)

手順

- 1 自宅でPDFをアップロード
- 2 予約番号を取得
- 3 コンビニで番号入力して印刷



ポイント

- ✓ スマホの容量を使わない！
- ✓ 外出先でもすぐ印刷できる！

印刷料金の目安 (白黒)

サイズ	白黒	カラー
A4	10円~20円/枚	50円~100円/枚
A3	20円~50円/枚	80円~150円/枚

※店舗やサイズ、サービスによって料金は異なります。



失敗しやすいポイント

- ✓ PDFサイズがA4じゃない
→ はみ出たり、切れたりすることがある
- ✓ 余白設定があっていない
→ 切れてしまうことがある
- ✓ カラー設定を確認しよう
→ カラーは料金が高くなるので注意！



どのコンビニで印刷できる？



セブンイレブン
→ netprint (ネットプリント)



ファミリーマート
→ PrintSmash



ローソン
→ PrintSmash



家庭用プリンターからの印刷方法



基本の手順

- 1 PDFを開く
- 2 「印刷」を選択
- 3 プリンターを選び、設定を確認
 - ✓ プリンター：○○○
 - ✓ 用紙サイズ：A4
 - ✓ カラー：カラー
- 4 「印刷」をクリック

サイズを変更したいとき

用紙サイズや「ページの拡大/縮小」で調整できます。

用紙サイズ

ページの拡大/縮小



- A4に合わせて縮小
→ 全体をきれいに印刷できる
- 実際のサイズで印刷
→ 原寸で印刷される

白黒で印刷したいとき

「カラー/白黒」または「グレースケール」で設定します。

- カラー設定
- カラー
 - グレースケール
 - 白黒

インクを節約できて、見やすく印刷できる！



For your peace of mind

お願い

このPDFは、しらいし ゆみこのオリジナルコンテンツです。
無断での転載・配布・販売はご遠慮ください。
個人でのご利用をお願いいたします。

しらいし ゆみこ

無理のないかたちで、
心に余裕のある暮らしへ。