

相談窓口一覧

■関係機関・手続き案内先一覧

番号	相談内容	問い合わせ先	電話番号
(1)	このノートに関すること ※高齢者いきいき活動ポイントに関すること	高齢福祉課 ※コールセンター	082-504-2143 ※082-512-0290
	弁護士による法律相談 週3回、要予約、無料	市民相談センター	082-504-2120
(2)	相続・遺言などの相談 司法書士による法律相談 行政書士法律手続相談 各月1回、要予約、無料	中区区政調整課	082-504-2543
		東区区政調整課	082-568-7703
		南区区政調整課	082-250-8933
		西区区政調整課	082-532-0925
		安佐南区区政調整課	082-831-4925
		安佐北区区政調整課	082-819-3903
(3)	自筆証書遺言書の保管に関すること	安芸区区政調整課	082-821-4903
		佐伯区区政調整課	082-943-9706
(4)	法定後見の申立手続に関すること	広島法務局供託課	082-228-5783
(5)	任意後見制度に関すること 遺言公正証書・死後事務委任契約の作成に関すること	広島家庭裁判所(後見係)	082-228-0563
		広島公証人合同役場	082-247-7277
(6)	成年後見制度の利用に関すること	広島市成年後見利用促進センター	082-207-3367
		法律相談センターひろしま (広島弁護士会)	082-225-1600
		成年後見センター・リーガルサポートひろしま(広島司法書士会)	082-511-0230
(6)	成年後見制度の利用に関すること	権利擁護センターばあとなあひろしま (広島県社会福祉士会)	082-254-3019(代表) 090-7970-3019
		中国税理士会成年後見支援センター	082-249-6229
		コスモス成年後見サポートセンター ひろしま(広島県行政書士会)	082-243-5776
		社労士成年後見センター広島 (広島県社会保険労務士会)	082-836-4487

自分の人生を振り返る時間は
未来の自分へのメッセージ

My Life

～広島市いきいき人生ノート～

これまでの自分と
これから自分へ

広島市

終活

を考えよう

～人生の最終章を、自分らしく生きるために～

「終活」とは、たとえば――

- 葬儀の事前予約や墓地の購入
 - 遺言書の作成、身の回りの整理など
 - 「旅立ちの時」やその後準備を整えること。
 - 人生の最終段階における医療や介護
 - 認知症への対応など
- 将来への不安を軽減し、「安心して過ごすための備え」をすること。
- 趣味や旅行を楽しむ
 - 家族や友人との時間を大切に

「自分らしく充実した人生を送ること」も、終活の大切な一面です。このように、高齢期に取り組みべき様々な事柄を包括したものが「終活」です。

人は誰しも、生・老・病・死という避けがたい営みに向き合います。歳を重ね、身体は衰え、やがて人生の旅立ちを迎えるのです。今、あなたが「旅立ちの瞬間」に立っていると想像してみてください。そして、そこから「現在の自分」を振り返ってみましょう。やり残したこと、今のうちに準備しておきたいことはありませんか？ それらを、心身健やかなうちから前向きに準備していくこと。そうした取組を、私たちは「終活」と呼んでいます。 「いきいき人生ノート」は終活の設計図です。 あなたの終活の良きパートナーとしてご利用ください。

目次

このノートの書き方…………… P.1

【第1章】私の歩み…………… P.2

【第2章】私の今…………… P.6

【第3章】私の願い…………… P.16

【第4章】私のエンディング…………… P.24

相談窓口一覧…………… P.30

まとめました。今後の参考にしてください。

※○の数字は、上下の表で対応しています。

認知症の疑い	病気による入院	転居・施設などへの入所	看取り・お葬式
<ul style="list-style-type: none"> ②③物忘れが多くなる ・生活リズムが崩れる ・認知症を受け入れられない 	<ul style="list-style-type: none"> ④病気に伴う障害 ・転倒・骨折・がん・心疾患・脳血管疾患 ⑤⑥救急時に医師の同意がでない 	<ul style="list-style-type: none"> 生活スタイル、生活リズムが変わる ・家族と離れて暮らすようになる 	<ul style="list-style-type: none"> ⑥延命治療についての意思を伝えておく必要がある
<ul style="list-style-type: none"> ⑧⑩家族などに自身の希望を伝える必要が出てくる ⑨家族が認知症を受け入れられない 	<ul style="list-style-type: none"> ⑤緊急時に家族などと連絡が取れない 	<ul style="list-style-type: none"> ⑩介護や医療の費用がかかる ⑩家財、財産の整理が必要になる ⑫自宅での生活に支障が出てくる ⑬介護や資産の管理が難しくなる ⑭介護を考える必要が出てくる ⑮車の運転ができなくなる ⑯外出が難しくなる ⑰人と話す機会がなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ⑩死後の事務手続きについて準備しておく必要がある ・最期について家族などと話ししておく必要がある
<ul style="list-style-type: none"> ⑱～⑳友人と連絡を取らなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ⑮⑯治療や入院に費用がかかる ⑲⑳外出が難しくなる ⑲人と話す機会がなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ⑩介護や医療の費用がかかる ⑩家財、財産の整理が必要になる ⑫自宅での生活に支障が出てくる ⑬介護や資産の管理が難しくなる ⑭介護を考える必要が出てくる ⑮車の運転ができなくなる ⑯外出が難しくなる ⑰人と話す機会がなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ⑩家財処分の必要がある ⑪葬儀の希望を伝える必要がある ⑫葬儀の費用がかかる ⑫相続の意思を残す必要がある ⑬お葬式を知らせる人を伝えておく必要がある ・会いたい人や行きたい場所を伝える必要がある

次ページ以降の相談窓口一覧 (P30～32) の問い合わせ先にお尋ねください。

※() の数字は相談窓口一覧の番号と一致しています。

<ul style="list-style-type: none"> ③物忘れが気になる ・自分でできる認知症の気づきチェックリスト (16) ・認知症疾患診療センター (16) 	<ul style="list-style-type: none"> ④自宅などで安心して暮らし続けたい ・介護保険サービス (17) ・在宅医療 (16) ⑤救急時に備えたい ・あんしん電話設置 (17) 	<ul style="list-style-type: none"> ⑥自宅改修 (17) ・サビ抜き専門塗装への依頼⑧ ・ACPの手引き (私の心づもり) (16) 	<ul style="list-style-type: none"> ⑨認知症を緩和したい・備えたい ・認知症サポートチーム養成講座 (16) ・認知症ケアパス (16) ・認知症カフェ (16) ・認知症高齢者SOSネットワーク (16) 	<ul style="list-style-type: none"> ⑩家財整理、財産処分の考えたい ・相続セミナー ・不動産相談 ・空き家の活用 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> ⑪最期の迎え方を家族などに伝えたい ・エンディングノート (1) ・死後事務事業者 	<ul style="list-style-type: none"> ⑫葬儀・墓の考えたい ・葬儀セミナー ・遺影撮影 ⑬遺言を書きたい ・遺言書作成
<ul style="list-style-type: none"> ⑩日常生活自立支援事業 (7) ・成年後見利用促進センター (6) 	<ul style="list-style-type: none"> 精神障害者保健福祉手帳の取得 (17) ・自立支援医療(精神通院)の申請 (17) ⑭運転免許を返納したい ・運転免許の自主返納 	<ul style="list-style-type: none"> ⑮民間の旅行サービス ・要支援・要介護高齢者外出支援交通費助成 (17) 				

高齢期のライフイベントに伴う変化と、希望を支えるサービスの一例

■ライフイベントとリスク 高齢期に起こりうるライフイベントと、それに伴う変化を例として

	退職・職歴	子どもの独立・配偶者との別れ	体調の変化
身体・健康	①生活リズムが変わる ①生活が変わる ①健康、検診を受けなくなる ・家族と過ごす時間が増える	②～⑥食生活が変化する ②～⑥空虚感、寂しさを感ずるようになる ⑦一人暮らしになる	①②食事が減る ・生活習慣病 ・体力・筋力が低下する ⑩家族などの支援が必要になる ⑩ヘルソについて考える必要がある
家族・親族			
生活環境	③収入が減る	⑩～⑫家のことを把握できなくなる ・身の回りのことを一人ですることになる	⑭家事が難しくなる
社会性	⑭～⑯人間関係が変わる ・外出の機会が減る ・同僚と会う機会がなくなる ・行動範囲が狭くなる		⑰～⑱外出がおっくうになる

■ライフイベントとリスクに応じたサービスの一例 各サービスの詳細については、

身体・健康	①体のメンテナンスを考えたい ・各種の健診、検診 (16) ・区健康講座 (16) ・介護予防教室 (16)	②清気の予防、治療をしたい ・かかりつけ医 ・各種健診、検診 (16)	
家族・親族		⑧歳期に向けたライフプランを考えたい ・ライフプランセミナー ・終活セミナー ・ACPの手引き (私の心づもり) (16)	
生活環境	③将来のお金のことを考えたい ・資産計画セミナー	⑦家族が困らないようにしたい ・預金、保険、契約関係の整理 ・エンディングノート (1)	⑨今後の家計管理を考えたい ・税金のこと、年金のこと ⑩⑩医療や介護に備えたい ・地域包括支援センター (16) ・医療保険や生命保険 ⑨ヘルソについて相談したい ・動物愛護センター (12)
社会性	②気軽に誰かと話したい ②新しい友人関係を作りたい ・高齢者いきいき活動ポイント(1) ②②社会や地域の役に立ちたい ・ボランティア情報センター(7) ・シニア応援センター(7) ・シルバー人材センター(18)	②②新しい友人関係を作りたい ②②趣味や活動に打ち込みたい (用事を作りたい) ・高齢者いきいき活動ポイント(1) ・地域高齢者交流サロン(7)※区社協 ・地域介護予防拠点 (16) ・老人クラブ (19) ②②外出したい	

このノートの書き方



書き方のポイント 1

すべての項目を埋めなくても大丈夫

最初からすべてを完璧に書く必要はありません。まずは書きやすい項目から始めましょう。思いついたことを少しずつ記入すると負担が軽くなります。空欄があっても問題ありません。このノートを目に留まりやすい場所に置き、何度も見返しながら、書き進めていきましょう。

書き方のポイント 3

家族等と共有しましょう

書いた内容は、信頼できる家族や身近な人など共有することが大切です。あなたの思いや希望を伝えることで、万一のときの安心につながります。

- ノートをコピーして渡す、または写真を撮るなどデジタル化して共有する
- 家族等と一緒に話し合う時間を設ける
- 大切なページには付箋やしおりをつけて、すぐ確認できるようにする

このノートは、あなたと家族等をつなぐ大切なコミュニケーションツールです。

書き方のポイント 2

書き直しても大丈夫

気持ちや状況は時間とともに変化します。一度書いた内容を修正することは自然なことです。書き直しはためらわず、今の自分に合った内容に更新しましょう。

書き方のポイント 4

定期的に見直しましょう

- 人生の節目や環境の変化に合わせて、内容を更新しましょう。
- 誕生日や記念日を見直しのタイミングにする
 - 年に一度、ノートを見返す習慣をつける

このノートは、あなたの人生を支えるパートナーです。

第1章 私の歩み

～終活の第一歩として、自分自身と向き合う～

終活を考えるにあたり、まずは自分自身と静かに向き合う時間を持ちましょう。誕生から今日までの歩みを振り返ることで、あなたのこれまでの人生の歩みが見えてきます。それは、終活を始めるための大切な入口となります。

同時に、あなたのご家族や周囲の方々も、「あなたの歩み」を知りたいと願っているかもしれません。

これから共に過ごす時間を、あなたにとっても、そして大切な人々にとっても、かけがえないものとするために、この章では、まずはあなたが自分自身をより深く理解してもらうための手助けをします。

出生について

フリガナ	
氏名	
誕生日	年 月 日
両親	父 (氏名・どんな人だったか) 母 (氏名・どんな人だったか)
住んでいたところ	
こんな子どもだった	
幼い頃の思い出	

「大切なあなたへ」

どうしても言葉にできない思いや普段は照れてしまって伝えられない感謝の気持ちを言葉にして伝えてみましょう。

年 月 日

名前 _____

年 月 日

名前 _____

年 月 日

名前 _____

遺言書について

作成していない 作成している（保管場所： ）

種類	<input type="checkbox"/> 自筆証書遺言 <input type="checkbox"/> 公正証書遺言（ 公正証書役場 ）
作成日	年 月 日 <input type="checkbox"/> その他（ ）

キーワード 遺言書の作成

遺言書は、遺産を誰にどのような受け継がせるかを、生前に決めておくための重要な書類です。お世話になった方への遺贈や、社会貢献団体への寄付も可能になります。

遺言書の作成をおすすめする方

以下の項目に一つでも該当する場合、遺言書の作成を検討しましょう。

- ・ ことがいえない
- ・ 相続税の対象となる額の財産がある
- ・ 財産に不動産など分けにくいものが含まれる
- ・ 法定相続人の中に財産を渡したくない人がいる
- ・ 法定相続人以外の相続人を渡したい人がいる
- ・ 財産の一部を寄付したい
- ・ 内縁関係にある

遺言書には作成方法や手順があり、注意が必要です。専門家への相談をおすすめします。

■遺言書には作り方や手順があるので、注意が必要です。

	自筆証書遺言	公正証書遺言
作成方法	遺言者が全文をすべて自筆で書き、押印する。印鑑は認印でも可。封入の必要については規定はない。代筆やワープロ、録音などは不可。 ※財産目録のみパソコン・ワープロでの作成も可（但し全ページに署名・押印が必要）	本人が公証人に口述し、公証人が筆記する。実印、印鑑証明、身分証明書、相続人などの戸籍謄本、登記簿謄本などが必要。
作成場所	問わない	(原則) 公証役場
公証人	不要	必要
証人	不要	2人以上
署名押印	本人	本人、公証人、証人
保管場所	法務局 (電話番号はP30(3)) 遺言者が保管	公証役場が原本を保管 (電話番号はP30(5))
費用	3,900円	0円
家庭裁判所の 係認	不要	相続財産の額によって変動
	必要	不要

キーワード 死後事務委任

葬儀・納骨・家財処分・行政手続きなど、本人が亡くなった後に発生する事務を第三者に委任できる契約です。この契約は公正証書で作成することも可能で、任意後見契約と併せて締結する場合があります。
※任意後見人や法定後見人の職務は、本人の死亡により終了するため、原則として死後事務は行いません。

学生時代

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

仕事・取り組んできたこと

経験した仕事	
その仕事に就いた理由・背景	
仕事をすることで大切にしたい信念・価値観	

家系図

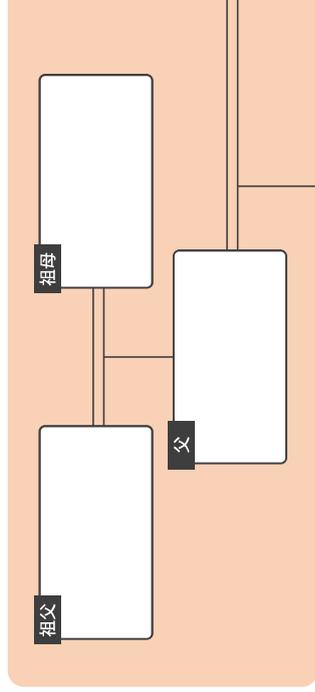
相続を考えるために「家系図」を作成しましょう
家系図を作成することで、自分の法定相続人が誰なのかを確認できます。
この表に必要な事項を書き込むことで、相続関係が一目でわかるようになります。

重要なポイント：
● 法定相続人となるのは、配偶者と血族です。

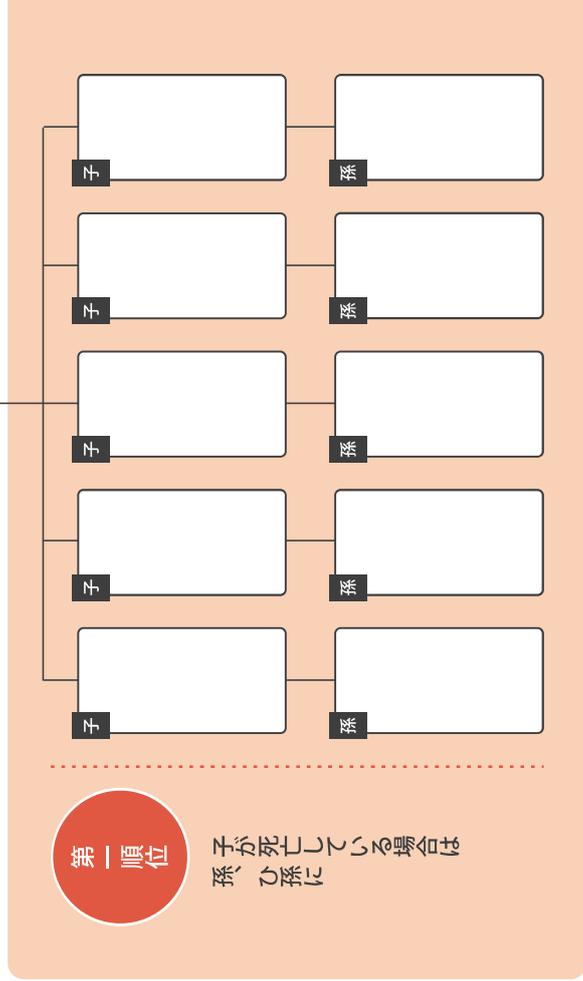
- 同じ順位の人が複数いる場合は、全員が相続人となります。
- 先順位の人が一人居てもいる場合、後順位の方は相続人になりません。

書き方
亡くなった人の名前の横には X を記し、分かれば死因も記入しておきましょう。

長寿花子 X
脳梗塞



配偶者は、常に相続人になる



連絡してほしい人

名前	間柄	住所	電話番号
知らせたいタイミング： □ 入院 □ 危篤 □ 通夜・葬儀 □ 葬儀後			
名前	間柄	住所	電話番号
知らせたいタイミング： □ 入院 □ 危篤 □ 通夜・葬儀 □ 葬儀後			
名前	間柄	住所	電話番号
知らせたいタイミング： □ 入院 □ 危篤 □ 通夜・葬儀 □ 葬儀後			

お墓・埋葬について

お墓	<p>お墓を用意してある場合 墓地名： 所在地： 連絡先： 石材店：</p> <p>お墓を用意していない場合 □ 新たに購入してほしい (□ 一般墓 □ 永代供養墓 □ 納骨堂 □ 樹木葬) □ 散骨してほしい (場所： □ 手元供養してほしい □ 家族に任せたい)</p>
分骨	□ 希望する 場所 () □ 希望しない
埋葬の費用	□ 私の預貯金を使ってほしい □ 特に用意していない □ 保険・共済などで用意している (名称： 連絡先：)
備考	

仏壇について

仏壇	□ 代々の仏壇を守ってほしい □ 新たに用意してほしい □ 必要ない □ 家族に任せたい
備考	

キーワード 改葬・墓じまい

改葬とは、遺骨を別のお墓に移すこと、墓じまいとは、お墓を撤去・処分することを指します。
近年、都市化や少子化の進行により、先祖代々のお墓を継承することが難しくなるケースが増えています。
こうした状況に備え、家族構成や生活環境を踏まえて考えを整理し、家族と十分に相談しておくことが大切です。詳しい手続や相談は、電話番号は P31 (13) をご参照ください。

第4章 私のエンディング

～旅立ちのかたちを、自分らしく～

誰もがいつか迎える「旅立ちの時」。その瞬間を、あなたらしく迎えるためには、どのようなかたちがふさわしいでしょうか。その答えは、あなたの心の中にかかっています。最終の時まで、自分らしくあること——それが、終活の本質です。

エンディングセラモニーは、見送る人々にとっても大切な時間です。遺されたご家族やご友人が、あなたとの思い出を心に刻み、癒やしを得るための場でもあります。

あなたの大切な人たちは、これからもあなたを必要とする瞬間があるかもしれません。そんな時、あなたに「逢える場所」があることで、心のつながりは続いていきます。

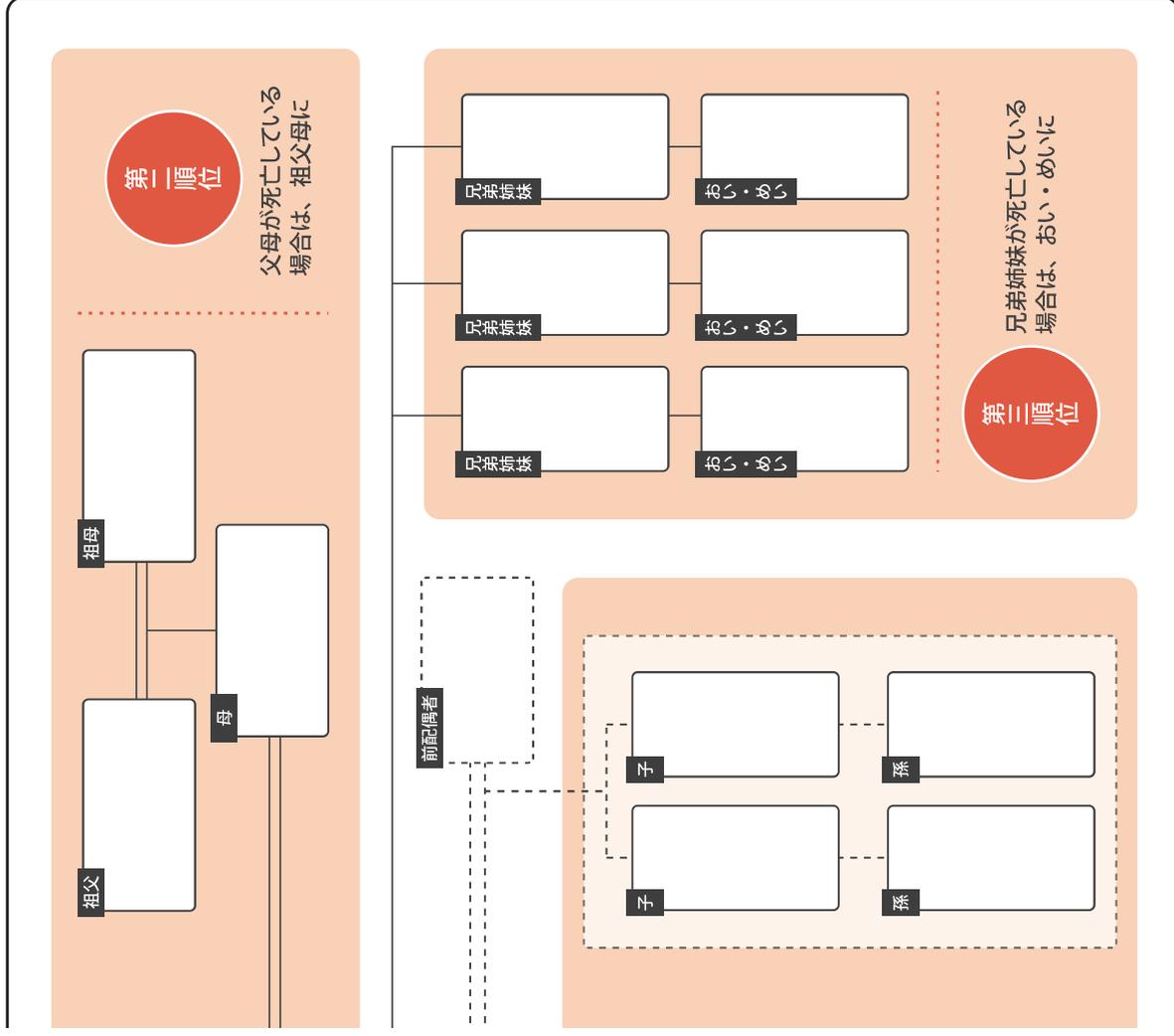
この章では、葬儀のかたちや希望、想いを記しておくことで、あなたらしい旅立ちを実現し、残された人々への思いやりを形にしていきます。

葬儀について

葬儀への考え	<input type="checkbox"/> 多くの人と盛大に <input type="checkbox"/> 一般的に <input type="checkbox"/> 近親者のみでこじんまりと <input type="checkbox"/> しなくてよい <input type="checkbox"/> 家族の考えに任せたい	
喪主を お願いしたい人	名前：	間柄： 電話番号：
葬儀の形式	宗教： <input type="checkbox"/> 仏教 <input type="checkbox"/> キリスト教 <input type="checkbox"/> 神式 <input type="checkbox"/> その他 () <input type="checkbox"/> 無宗教 菩提寺や宗教団体 名称： 所在地： 電話番号：	
葬儀の場所	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 斎場 <input type="checkbox"/> 火葬場 (式は行わない) 具体的な希望 施設名： 電話番号：	
葬儀の業者	<input type="checkbox"/> 生前予約をしている (業者名： 電話番号：) <input type="checkbox"/> 会員になっている (業者名： 電話番号：) <input type="checkbox"/> 依頼してほしい業者がある (業者名： 電話番号：)	
葬儀の費用	<input type="checkbox"/> 私の預貯金を使ってほしい <input type="checkbox"/> 特に用意していない <input type="checkbox"/> 保険・共済・互助会などに加入している (名称： 電話番号：)	
戒名	<input type="checkbox"/> 格の高い戒名を希望 <input type="checkbox"/> 標準的な戒名でよい <input type="checkbox"/> 戒名はつけなくてよい <input type="checkbox"/> すでに戒名を授かっている (戒名： 連絡先：)	
遺影	<input type="checkbox"/> 用意してある (保管場所：) <input type="checkbox"/> 希望する写真がある (具体的に：) <input type="checkbox"/> 決めていない	
その他の希望	祭壇や飾りつけ・音楽・一緒に納棺してほしいものなど 会葬礼状・参列者へのメッセージ・香典や供花についてなど	

キーワード 家系図の作成

戸籍調査から依頼したい、より詳しい家系図を作成して家族に受け継ぎたい場合には、弁護士、司法書士、行政書士などの専門家に依頼することも方法の一つです。



～基本情報の整理と共有～

あなたの現在の暮らしや身の回りの情報を、ひとつにまとめて記録しておきましょう。情報を集めて整理する作業は少し手間がかかるかもしれませんが、完成したときには心がスッキリし、安心感が得られるはずです。

情報を一元管理することで、必要なものと不要なものが明確になり、不要な契約の解約や物品の処分などの整理にもつながります。

また、万が一の場合に備えて、あなたの情報を家族や周囲の方々が把握できるようにしておくことも、この章の大きな目的です。あなたの「今」を記録することは、未来への備えであり、大切な人への思いやりでもあります。

基本情報

本籍地	〒
現住所	〒
電話番号	自宅
	携帯
メールアドレス	パソコン
	携帯
	携帯

残りの人生を豊かにする

「私がこれから大切にしていきたいことは

です」

例：自分らしさを忘れず、好きなことを楽しむこと

残された日々を、あなたらしく輝かせるために、やりたいこと、会いたい人、訪れたい場所などを思い描いてみてください。

■ やりたいこと (趣味・体験等)

■ 会いたい人

■ 訪れたい場所

■ その他

判断能力が低下した時は

財産管理を お願いしたい人	名前：	間柄：	電話番号：
財産管理を お願いする場合に 利用したい制度	<input type="checkbox"/> 成年後見制度 (<input type="checkbox"/> 法定後見制度 <input type="checkbox"/> 任意後見制度) <input type="checkbox"/> 財産管理委任契約 <input type="checkbox"/> 日常生活自立支援事業 <input type="checkbox"/> 信託 (<input type="checkbox"/> 民事信託 <input type="checkbox"/> 商事信託) <input type="checkbox"/> その他 ()		

キーワード 成年後見制度 (法定後見制度・任意後見制度)

成年後見制度とは、判断能力が不十分な方に援助者を選び、法律的に支援する仕組みです。制度には次の2種類があります。

法定後見制度……本人の判断能力が不十分になった後、家庭裁判所によって選任された成年後見人等が、本人を法律的に支援する制度です。(詳細は家庭裁判所へ。電話番号はP30(4)をご参照ください。)

任意後見制度……本人があらかじめ信頼できる人(任意後見人)を選び、生活・療養看護・財産管理に関する事務を契約で定めておく制度です。本人の判断能力が不十分になった後、家庭裁判所で任意後見監督人が選任され、契約の効力が発生します。ご相談は広島公証人合同役場(電話番号はP30(5))まで。

詳しくは、法務省ホームページ「成年後見制度・成年後見登記制度」をご覧ください。

広島市成年後見利用促進センター……成年後見制度について無料で相談できます。相談時間は月曜日から金曜日(祝日・年末年始を除く)午前8時30分～午後5時15分まで。詳細は、広島市成年後見利用促進センターへお電話、またはホームページをご覧ください。(電話番号はP30(6)をご参照ください。)



広島市成年後見
利用促進センター

キーワード 財産管理委任契約

財産管理や生活上の事務手続きについて代理権を与える契約です。契約内容は当事者の合意と自由に決められますが、重要な契約のため、公正証書で作成するのが一般的です。任意後見契約と併せて締結するケースも多くなります。

キーワード 日常生活自立支援事業

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、地域で自立した生活を送れるよう、契約に基づき、福祉サービス利用援助や日常的な金銭管理等を行います

福祉サービス利用援助
事業「かけはし」



キーワード 信託 (民事信託・商事信託)

民事信託……家族や親族など信頼できる人が資産管理を行う信託
商事信託……信託銀行や信託会社が資産管理を行う信託

私のこと

趣味・特技	
性格	
好きな食べ物・味付け	
好きな動物・植物	
好きな本・作家	
好きな映画・俳優、著名人	
好きな言葉・格言	
好きな場所	
好きな色	
好きな音楽・歌	
好きなテレビやラジオ番組	

公的情報

項目	番号・種類	保管場所
健康保険		
介護保険証		
障害者手帳等	<input type="checkbox"/> 身体 <input type="checkbox"/> 療育 <input type="checkbox"/> 精神 <input type="checkbox"/> 難病	

毎月の引き落とし情報

項目	契約先・契約番号	支払方法	名義人
電気			
ガス			
水道			
固定電話			
携帯電話			
NHK			
クレジットカード			
インターネットの契約			

■その他

盗難などの万が一の場合に備えて、このノートには、**銀行口座やクレジットカードなどの金融機関の暗証番号、パソコンや携帯電話など電子機器のパスワードを記載しないように**しましょう。
 こうした情報は、メモに記し、家族等と共有するなど**別の安全な方法で管理**することを強くおすすめします。



注意

もしもに備え、証書や、電気・水道・ガスなど生活インフラの請求書は、まとめて整理しておきましょう。
 また、同居していない家族にも分かるように、保管場所を明記しておくことが重要です。



注意

保管場所

②

5) 将来、病状が悪化したり、もしもの時が近くなった時には、どこで療養したいとお考えですか？
 自宅 自宅以外 (病院 介護施設 その他 ()) わからない

6) もしもの時が近くなった時に“延命治療^(*)”を希望しますか？

はい いいえ わからない

*“延命治療”とは、病気が治る見込みがないにもかかわらず、延命する(死の経過や苦痛を長引かせることもあります)ための医療処置を意味します。



Step3 あなたの代わり伝えてくれる人を選びましょう

1) あなたの代わりに意思決定をしてくれる方はいますか？

はい いいえ

1) の質問で「はい」と答えられた方にお尋ねします

2) その方はあなたの希望や価値観に配慮して、意思決定をすることができますか？

はい いいえ



Step4 希望や思いについて話し合しましょう



Step5 考えを「私の心づもり」に書きましょう

自由記載欄 (その他、あなたの思いがあればお書きください)

・ 記載年月日 20 年 月 日

・ 本人氏名

・ 代理人氏名

・ 話し合った日 20 年 月 日

・ 話し合った医療者

私の心づもり

①

将来、自分自身で自分のことを決められなくなった時に備えて、今のあなたの希望や思いを整理してみよう。P18～19に掲載の「ACPの手引き」を参考に、以下の設問にお答えいただきたいながらご家族やあなたの代わりに意思決定してくれる人（代理人）、医療者と話し合いを持ちましょう。

Step 1

希望や思いについて考えよう

あなたが大切にしたいことは何ですか？（いくつ選んでも結構です）

- 楽しみや喜びにつながる可能性があること 家族や友人と十分に時間を過ごせること
 身の回りのことが自分でできること 落ち着いた環境で過ごせること
 人として大切にされること 人生をまっとうしたと感ずること
 社会や家族で役割が果たせること 望んだ場所で過ごせること
 痛みや苦しみが少ないこと 医師を信頼できること
 人の迷惑にならないこと 納得いくまで十分な治療を受けること
 自然に近い形で過ごすこと 大切な人に伝えたいことを伝えること
 先々に起こることを詳しく知っておくこと 病气や死を意識せずに過ごすこと
 他人に弱った姿を見せないこと 生きていくことに価値を感じられること
 信仰に支えられること
 その他（ ）

Step 2

健康について学び、考えよう

- 1) あなたは今の健康状態について理解できていると思いますか？
 はい いいえ
- 2) あなたの健康状態や病气について、どのような経過をたどるかなど、詳しい説明を受けたいですか？
 はい いいえ
- 3) 受ける治療に関して、希望がありますか？ 健康な方は「もし病气になったら」を仮定してお答え下さい。（いくつ選んでも結構です）
 一日でも長く生きられるような治療を受けたい
 どんな治療でも、とにかく病气が治ることを目指した治療を受けたい
 苦痛を和らげるための十分な処置や治療を受けたい
 痛みや苦しみ無く、自分らしさを保つことに焦点を当てた治療を受けたい
 できるだけ自然な形で最期を迎えられるような必要最低限の治療を受けたい
 その他（ ）
- 4) 将来、認知症や脳の障害などで自分で判断できなくなったり、あなたの希望は、以下のどれですか？（一つ選んでください）
 なるべく迷惑をかけずに自宅で生活したい
 家族やヘルパーなどの手を借りながらでも自宅で生活したい
 病院や施設でも良いので、食事やトイレなど最低限自分でできる生活を送りたい
 病院や施設でも良いので、とにかく長生きしたい
 その他（ ）

資産情報

■預貯金

金融機関	支店	種類	口座番号	名義人

■保険

保険会社	証券番号	契約者	被保険者	受取人

■不動産

種類	用途	所在地	名義人と持分

キーワード 住まいの終活について

「住まいの終活」とは、現在居住している住まいの所有者や、将来相続する人が、住まいに関する様々な情報を整理・共有し、今後、住まいをどうしていくのかを事前に考え、決めておくことです。安心して次の所有者などへ引き継ぐための準備をしましょう。詳しくは、広島市空き家のガイドをご覧ください。

空き家のガイド



キーワード 相続登記について

令和6年4月1日から、法律が改正され、不動産（土地・建物）を相続で取得したことを知った日から3年以内に、相続登記を行うことが義務化されました。登記は法務局に申請する必要があります。また、遺産分割の話し合いで不動産を取得した場合も、遺産分割から3年以内に、その内容に応じた登記を行う必要があります。

手引き

療やケアを受けたいかを、元気なうちに自分で考え、家族や医療者・ケアチームと話し合い共有しておく
らの豊かな人生を目指して一緒に考えてみましょう。

Step 3 ついて学び、 よう

の健康について
切です。病気が
将来どうなるか、
できるのか、その
か学びましょう。

健康で長生きを
目指して！

主治医に質問
してみましょう。

あなたの代わりに 伝えてくれる人を 選びましょう

予期しないできごとや突然の病気で、
自分の希望を伝えることができなくなるかも
しれません。自分で判断できなくなった時に、
あなたの代わりに伝えてくれる人（代理人）
を選んでおくことが大切です。

どんな時でもあなたの
希望を尊重できる人

妻

兄弟

子供

P
ころに
びたつと
よりそ

生とともに

れなくなっただ場合に備えて、
療に対する希望を、
えておくことは
とです。

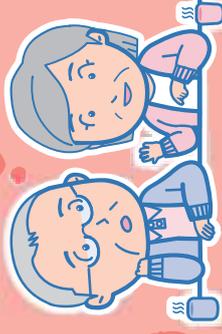
家族や医師は、あなたの希望を
知っていますか？

Step 4 希望や思いについて 話し合いましょ

医療や生活に関する希望や思いを家族・
代理人や医療者と話し合いましょ。
しっかり話し合うことで、お互いの理解
が深まることでしょう。

どのような状態でも
長く生きたい！

延命のためだけの
治療は望まない。



引用元: 広島県地域保健対策協議会

■年金

名称	団体	電話番号

■その他の資産

名称や銘柄	金融機関	店名	口座番号	名義人

■借入金・ローン

借入目的	借入先	電話番号	借入額



注意

相続は、借入金や保証債務などの負債も対象となります。相続人が正確に把握できるよう、このノートに記載しておきましょう。
負債の情報を整理しておくことで、相続手続きが円滑になり、家族の負担を軽減できます。

キーワード 相続の生前対策

相続に備え、相続税や生前贈与に関する情報を収集しておきましょう。
不動産については、納税資金の確保や空き家対策も重要なポイントです。
必要に応じて、税理士や司法書士などの専門家に相談してみるのも良いでしょう。

緊急連絡先・医療情報

■緊急連絡先

名前	間柄 ()	電話番号
名前	間柄 ()	電話番号
名前	間柄 ()	電話番号

■かかりつけ医

病院名	担当科	担当医	電話番号
	科		
	科		
	科		

■常用薬

薬名	目的

薬名	目的

■治療している病気

病名	発症の時期	いまの状態

■過去にかかったことがある病気

病名	治療期間	治療期間
	～	～
	～	～

■アレルギー（ない場合は右欄に☑を□）

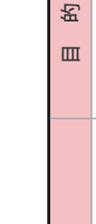
原因物質	症状	原因物質	症状

■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

終末期医療について

最終修正日 1. 年 月 日 2. 年 月 日

告知	<input type="checkbox"/> 病名・余命ともに告知を希望する <input type="checkbox"/> 病名のみ告知を希望する <input type="checkbox"/> 病名・余命ともに告知を希望しない <input type="checkbox"/> 「名前：」の判断に任せたい <input type="checkbox"/> その他()
終末期を過ごす場所	<input type="checkbox"/> 病院を希望する <input type="checkbox"/> 自宅を希望する <input type="checkbox"/> ホスピスを希望する <input type="checkbox"/> 「名前：」の判断に任せたい <input type="checkbox"/> その他()
延命治療（※）	<input type="checkbox"/> 回復が難しくても以下の延命治療を希望 <input type="checkbox"/> 口から水や十分な栄養をとれなくなった場合 <input type="checkbox"/> 点滴 <input type="checkbox"/> 中心静脈栄養（首などから太い血管に栄養剤を点滴すること） <input type="checkbox"/> 経鼻栄養（鼻から管を入れて流動食を入れること） <input type="checkbox"/> 胃ろう（手術で胃に穴をあけて直接管を取り付け、流動食を入れること）  経鼻栄養  胃ろう  中心静脈栄養 <input type="checkbox"/> 心臓・呼吸が止まった場合 <input type="checkbox"/> 呼吸ができなくなったり場合、気管に管を入れて人工呼吸器につなげること <input type="checkbox"/> 蘇生処置（心臓マッサージ、心臓への電気ショック、人工呼吸などを行うこと） その他の希望する治療（ご自由に記入ください）
臓器提供・献体	<input type="checkbox"/> 延命治療は希望しない <input type="checkbox"/> 延命より苦痛緩和を重視したい <input type="checkbox"/> 判断を任せたい「名前：」 <input type="checkbox"/> 臓器提供を希望する（意思表示カード保管場所） <input type="checkbox"/> 角膜提供を希望する（アイバンク登録証保管場所） <input type="checkbox"/> 献体を希望する（登録団体） <input type="checkbox"/> 臓器提供や献体は希望しない 献体…医学・私学の大学における解剖学の教育・研究に役立てるため、自分の遺体を無条件・無報酬で提供することです。

※延命治療については、かかりつけ医や医療チーム、専門のアドバイザーから十分な説明を受けてください。

～介護・終末期医療について考える～

これからの人生について、静かに思いを巡らせてみましょう。かけがえのない一度きりの人生を、最後まで自分らしく歩むために、残された時間をどのように過ごし、何を大切にしたいのかを考えることが、終活の大切な一歩です。介護が必要になったとき、あるいは終末期医療を受ける場面において、ご自身の意思をあらかじめ明確にしておくことは、ご家族や周囲の方々の負担を軽減することにもつながります。「こうしてほしい」「これは望まない」といった願いを、あらかじめ言葉にしてしておくことが何よりも重要です。

この章では、あなたの思いや希望を整理し、記録することで、人生の最終段階を安心して迎えるための準備を進めていきます。それは、あなた自身の尊厳を守るとともに、大切な人への思いやりでもあります。

介護について

キーパーソン (連絡可能な親族など)	名前： 間柄： 電話番号：	名前： 間柄： 電話番号：	名前： 間柄： 電話番号：
生活の場所	<input type="checkbox"/> 自宅を希望する <input type="checkbox"/> 施設を希望する <input type="checkbox"/> 「名前：」の判断に任せたい <input type="checkbox"/> その他を希望する ()		
介護費用	<input type="checkbox"/> 預貯金や年金など自分の財産から使ってほしい <input type="checkbox"/> 保険に加入している <input type="checkbox"/> 特に用意はしていない <input type="checkbox"/> その他 ()		
財産の管理を 託す場合	名前： 間柄： <input type="checkbox"/> 任意後見契約済・委任契約済	電話番号：	
あなたの希望			
介護してくる人に 伝えたいこと			

キーワード 地域包括支援センター

地域で暮らす高齢者の生活を保健師や社会福祉士、主任介護支援専門員などの専門職員が総合的に支える「地域の総合相談窓口」です。介護予防をはじめ、保健や福祉などのさまざまな相談に応じます。

地域包括支援センター



MEMO

Grid area for writing notes.

ノート記入後は

緊急搬送が必要になるような方が一どきには、現場に駆けつけた人から、ご家族等の緊急連絡先への連絡や、医療機関への医療情報の伝達がスムーズに行われることがとても大切です。

次の①～③の方法で保管等をしていただくと、ノートに記載された緊急時に必要となる情報が、ご家族や医療機関等に伝わりやすくなります。

- ① すぐに見つけられるよう、冷蔵庫の前面に留める。(イメージ)
- ② 玄関の内扉にノートの存在を示す付属のシールを貼る。
- ③ 携帯電話などの携行品に緊急連絡先シールを貼る。



※事前に葬儀の業者等と契約を締結している場合は、その会社名等を記載してください。

なお、ノートに記載された内容は、緊急時に救急隊等が医療機関へ情報をお伝えしたり、搬送の際にノートを引き継いざりする場合がありますので、あらかじめご了承ください。

知っておきたい「デジタル遺品整理」のこと

デジタル遺品とは、故人が使用していたパソコンやスマートフォンに保存されているデータや情報を指します。

具体的には、家族旅行の写真データ、故人が作成した書類（遺言書）、使用していたパソコンやプリンターなどの機器、さらにはインターネットサービスの会員情報やSNSのアカウントなども含まれます。

注意すべきポイント

近年、多くの方がパソコンやスマートフォンにパスワードを設定しています。それらの機器を遺品として受け継いだ方が、ロックを解除できず、データを完全に削除しないまま処分してしまう事例もあります。そうすると、**第三者による不正利用のリスクが高まり、非常に危険です。**

電子文書で作成された借借書や、FX取引など資産価値のあるデジタル遺品の場合には、適切な対応を怠ると**大きなトラブルに発展する可能性があります。**そのため、早い段階で適切に処理しておくことが重要です。



1 トラブルを避けるために、生前にすべき4つのこと

1

データの整理・削除

他人に見られたくないデータや、遺産に関わる情報が亡くなった後に見つかることがあります。普段から、不要なデータを整理・削除しておくことが重要です。

2

メモの作成

パソコンやスマートフォン、有料会員サービスなどのID・パスワード、それらに関する亡くなった後の対応についてメモにまとめ、信頼できる家族などに限って共有しておくこと、ご遺族がどのように対応すればよいか明確になります。

3

データの共有

自分だけのパソコンにデータがある場合、取り出しに時間がかかります。共有してもよいデータは、家族間でクラウドやサーバーに保管しておきましょう。

4

不要な機器の処分

自分だけが使用していた機器は、ご遺族にとっても扱いが難しく、処分に困ることがあります。できるだけ生前に処分するか、どうしてほしいかをこのノートやメモに記しておきましょう。

「デジタル遺品（資産）」チェック表

SNSのアカウントやサブスクリプション契約など、デジタル遺品（資産）は多岐にわたり、本人でさえ全てを把握しきれていない場合が少なくありません。まずは、自身が保有するデジタル資産を整理し、一覧にまとめることが重要です。

そのうえで、必要に応じて以下の対応を検討しましょう。

- アカウント情報やパスワードを、信頼できる家族などに共有する
 - サービスの解約など、処分方法をこのノートやメモに記しておく
- 例えば、次のようにデジタル遺品（資産）を一覧表にまとめておくことをおすすめします。

機器

資産		メモ（メーカー名・機種等）
✓	携帯電話・スマートフォン・タブレット	
✓	パソコン	

アカウント・サブスクリプション等

アカウント・サブスクリプション等		メモ（サービス名等）
✓	SNS	
✓	会員となってるサイト（インターネット通販等）	
✓	サブスクリプション契約（配信サービス、スマホアプリ等）	
✓	インターネット銀行／証券	
✓	仮想通貨	

知っておきたい「形見分け」のこと

形見分けとは、故人の遺品を親族や故人と親しかった友人に贈る習慣のことです。古くから続くこの風習は、故人の遺品を身近に置くことで、いつまでも故人を身近に感じることができる一方で、実際に形見分けを行う際には、いくつかの注意点があります。

1

1 目上の人へは贈らない

基本的に、目上の方には形見分けをしないのがマナーとされています。ただし、近年では故人と親しくしていた方であれば、年齢に関係なく形見分けの品を贈るケースもあります。目上の方へ贈る場合は、事前に確認しておくようにしましょう。

2

2 高価な品を贈らない

形見分けの品が10万円を超える場合は贈与税の対象となるため注意が必要です。また、受け取る側に負担や無理な押し付けにならないよう、配慮しましょう。

3

3 形見分けの品は包装しない

形見分けの品は、包装しないことが一般的なマナーです。そのままの状態でお渡しすること、故人の面影をより感じられるとされています。