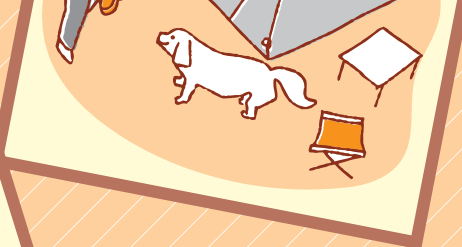
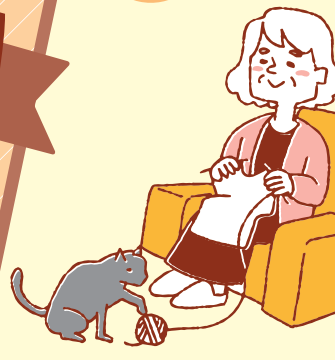


じ

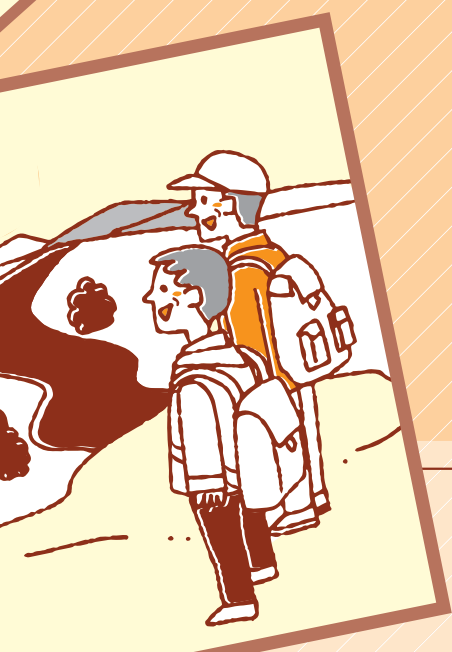


う



これからを元気に生きるための

じぶん ノート

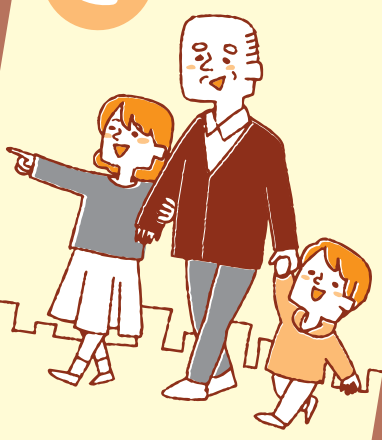


け

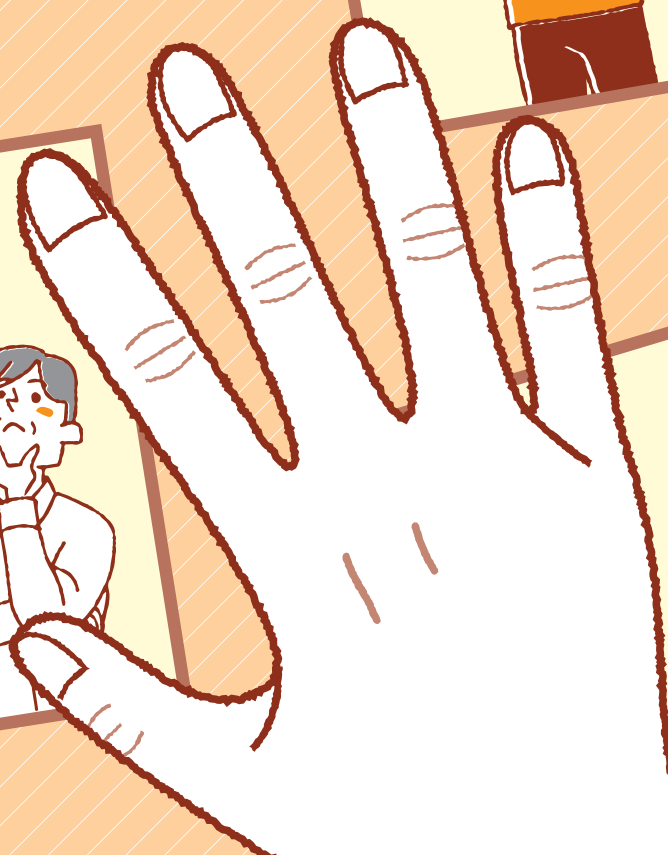


足立区の
エンディングノート

い



お



め



はじめに

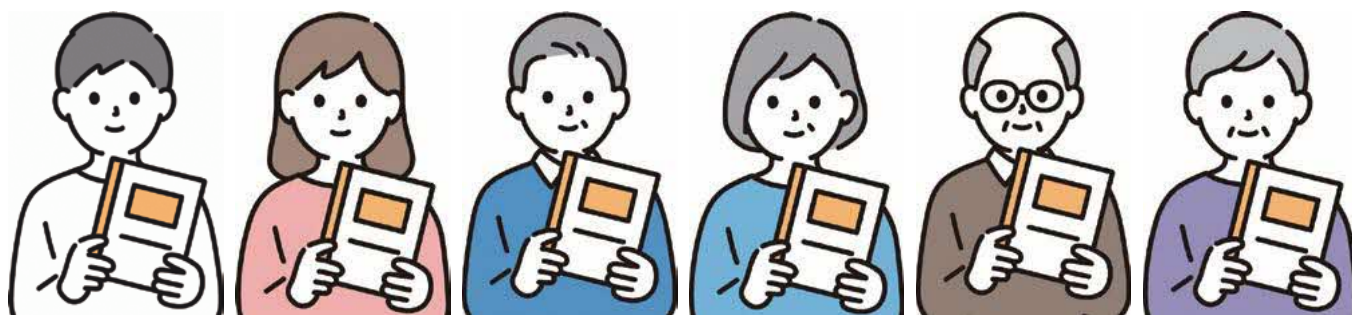
このノートを手にとられたあなたは、これからの人生についてあれこれお考えになっていることと思います。「人生100年時代」と言われるようになった今、まだまだ長い人生を、もっと元気に、もっとポジティブに生きるために役立てていただきたいと、このノートを企画しました。

ここには、あなたが家族や友人、あるいは周囲の人たちに伝えておきたいことを書き留めておくことができます。また人生を振り返り、これからのことを考える一助としていただくこともできます。書きたいページから、書きやすいページから、少しずつ書き進めてください。

このノートを活用し、あなたのこれからの人生を、より自分らしく、より充実したものにしていただければ幸いです。

ノートを書く上での注意事項

- このノートはあなたの人生を振り返り、これからの夢や目標を考えるきっかけにするものです。すべての項目について記入する必要はありません。書けるところから始めてください。
- 書いた後に、時間が経つと気持ちが変わることもあります。このノートは何度でも書き直してかまいません。そのため鉛筆で書き、修正した日付も記入しておいてください。
- 書いていてわからないことがあったら、ご家族やケアマネジャー、地域包括支援センターなどにご相談ください。
- このノートに法的効力はありません。あくまであなたの想いを書き残すためのものです。
- このノートは、例えばベッドの近くやトイレの棚など、家族や知り合いが易見つけやすい場所に置き、置き場所を伝えておくことがおすすめです。
- このノートは、足立区のホームページからダウンロードすることができます。



マイデータ

フリガナ			
氏名			
生年月日	年	月	日
	血液型		
本籍地			
現住所	〒		
電話番号	自宅	携帯	
メールアドレス	PC		
	携帯		
ノートを書いた人			間柄
直近でノートを書いた日	①	年	月 日
	②	年	月 日
	③	年	月 日
ケアマネジャー	事業所		
	氏名		
	電話		

自分の生き方

からだのこと

お金のこと

エンディング

各種相談窓口一覧

目次

自分の生き方	P.2
からだのこと	P.12
お金のこと	P.20
エンディング	P.26
各種相談窓口一覧	P.33

自分の生き方

●好きなもの、嫌いなもの

好きなもの、嫌いなもの

※できるだけ具体的に書きましょう 例：お寿司 → まぐろ

項目	好き	嫌い
食べもの・飲みもの 好きなものを食べるのは <input type="checkbox"/> 最初 <input type="checkbox"/> 最後 <input type="checkbox"/> 決めてない		
新聞・本		
テレビ・映画		
音楽		
歌手・有名人		
スポーツ		
動物・植物		
色・服装		
場所		
言葉		

飲みものの好み

コーヒー に入れるもの	<input type="checkbox"/> 砂糖（多・普通・少・無） <input type="checkbox"/> 他（ ）	<input type="checkbox"/> ミルク（多・普通・少・無） <input type="checkbox"/> 他（ ）
紅茶 に入れるもの	<input type="checkbox"/> 砂糖（多・普通・少・無） <input type="checkbox"/> レモン <input type="checkbox"/> 他（ ）	<input type="checkbox"/> ミルク（多・普通・少・無） <input type="checkbox"/> 他（ ）
_____ に入れるもの		

●私の生活スタイル

住居	<input type="checkbox"/> 戸建て <input type="checkbox"/> 共同住宅 自室までの階段 (<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし) <input type="checkbox"/> その他 ()
トイレ	<input type="checkbox"/> 洋式 <input type="checkbox"/> 和式 扉 (<input type="checkbox"/> 開き戸 <input type="checkbox"/> 引き戸) 手すり (<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし) <input type="checkbox"/> その他 ()
日常の移動手段	<input type="checkbox"/> 徒歩 <input type="checkbox"/> 自転車 <input type="checkbox"/> バイク <input type="checkbox"/> 自家用車 (<input type="checkbox"/> 自己運転 <input type="checkbox"/> 家族運転) <input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車 <input type="checkbox"/> タクシー <input type="checkbox"/> その他 ()
毎日欠かさずやっていること	
日にちや曜日を決めてやっていること	

生活のリズム

起床時間	だいたい ____ : ____ 頃
朝ごはん	だいたい ____ : ____ 頃 <input type="checkbox"/> 食べない よく食べるもの (<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 麺類 <input type="checkbox"/> その他 ()) よく飲むもの (<input type="checkbox"/> お茶 <input type="checkbox"/> コーヒー <input type="checkbox"/> 紅茶 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ジュース <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 他 ())
昼ごはん	だいたい ____ : ____ 頃 <input type="checkbox"/> 食べない よく食べるもの (<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 麺類 <input type="checkbox"/> その他 ()) よく飲むもの (<input type="checkbox"/> お茶 <input type="checkbox"/> コーヒー <input type="checkbox"/> 紅茶 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ジュース <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 他 ())
おやつ	だいたい ____ : ____ 頃 <input type="checkbox"/> 食べない よく食べるもの () よく飲むもの (<input type="checkbox"/> お茶 <input type="checkbox"/> コーヒー <input type="checkbox"/> 紅茶 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ジュース <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 他 ())
夕ごはん	だいたい ____ : ____ 頃 <input type="checkbox"/> 食べない よく食べるもの (<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 麺類 <input type="checkbox"/> その他 ()) よく飲むもの (<input type="checkbox"/> お茶 <input type="checkbox"/> コーヒー <input type="checkbox"/> 紅茶 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ジュース <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 他 ())
入浴	だいたい ____ : ____ 頃 (湯温 (熱め・ふつう・ぬるめ)・シャワーのみ)
就寝時間	だいたい ____ : ____ 頃 (<input type="checkbox"/> ベッド <input type="checkbox"/> ふとん) 寝るときに着るもの ()

●私の大切なもの

品物	保管場所	将来どうするか	品物への思い

■大切な人

■大切な思い出

■足立区の思い出

●私のペット

名前		性別	オス・メス	種類	
毛色特徴		血統書	有・無	生年月日	年 月 日
鑑札番号 マイクロチップ	() ()	予防注射 (直近)	狂犬病 () 他 ()	年 月 日・未) 年 月 日)	
動物病院	名称: 住所:			電話番号	
ペット 保険会社		保険の 証券番号		避妊手術 去勢手術	未・済
持病			薬		
食事	いつも食べている フード (銘柄)				
	食事への配慮 (アレルギーなど)				
	1日の食事回数 と食事量				
生活習慣	トイレ				
	散歩の時間・回数	____回/日 ・ ____分/回			
	トリミング	自分で ・ サロンで (____月に1回)			
	好きな遊び				
配慮すべき こと		性格			
もしもの ときの 預け先	預け先となる方の承諾を得てから記入してください。 名前: _____ 関係: _____ 電話: _____ 住所: _____				
預け先が ないときの 対処方法	例) ペット信託契約済み、有償で動物愛護団体〇〇に終生保護を依頼済み など				

※ ペットに関する問い合わせ先: 足立保健所生活衛生課 動物愛護係 ☎ 3880-5375 FAX 3880-6998

キーワード ペット信託

飼い主が亡くなったり、世話ができなくなった場合に備え、ペットの飼育とその費用を信頼できる人に託す制度です。司法書士や弁護士などの専門家が相談に乗っています。

●私のこれまで

まずは自分に向き合う時間を持ちましょう。誕生からこれまでの人生を振り返り、あなたの思い出を書いてみてください。

幼い頃

自分の名前の由来	
両親	父(氏名・どんな人だったか)
	母(氏名・どんな人だったか)
幼い頃の時代背景	
幼い頃に住んでいたところ	
こんな子どもだった	
幼い頃の思い出	

学生時代や 20 代の頃

学生時代の得意科目	
20 代の頃に好きだった本や映画・音楽	
20 代の頃の思い出に残る出来事	
20 代の頃の将来の夢	
20 代の頃に夢中になったこと	

家族・仕事のこと

家族との思い出	
経験した仕事	
経験した仕事に就いた理由や、その時の背景	
仕事や生活の中で大切にしたい信念や価値観	

●私のこだわり

自分の性格	
信念	
苦手なもの	
趣味・特技・ 自慢	
持っている 資格	
時間がある ときによく していること	
うれしいときに すること	
悲しいときに すること	

●これからやってみたい10のこと

(例：家族と温泉旅行をする。孫の成人のお祝いをする。趣味の写真を極める)

あなたのこれまでの人生を振り返ってみて、改めてこれから「やってみたいこと」「行きたい場所」「会いたい人」などの目標を立ててみませんか。

日本人の平均寿命は、男性 81.09 年、女性 87.13 年（令和6年簡易生命表）となっており、今後もさらに延びていくことが予想されています。

また、100歳以上の方も足立区には288人（令和8年2月現在）いらっしゃいます。

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

■これらの目標を実現するために、あなたは何歳くらいまで元気でいたいと思いますか

■現在心配なことがありますか。相談できる人はいますか

最終記入日： 年 月 日

●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、後順位の人には相続人になりません。

書き方

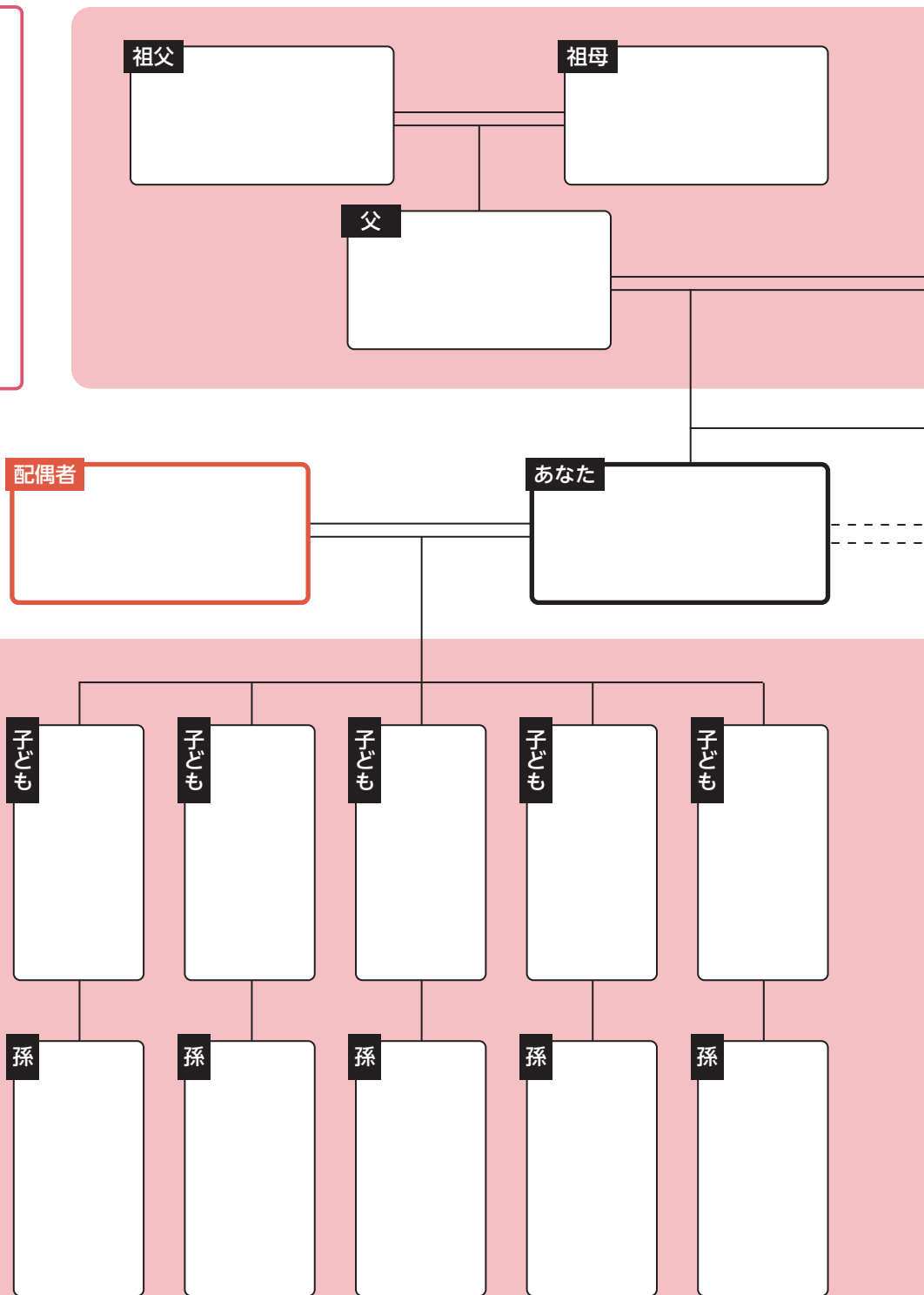
亡くなった人の名前の横には×を記し、分かれば死因も記入しておきましょう。

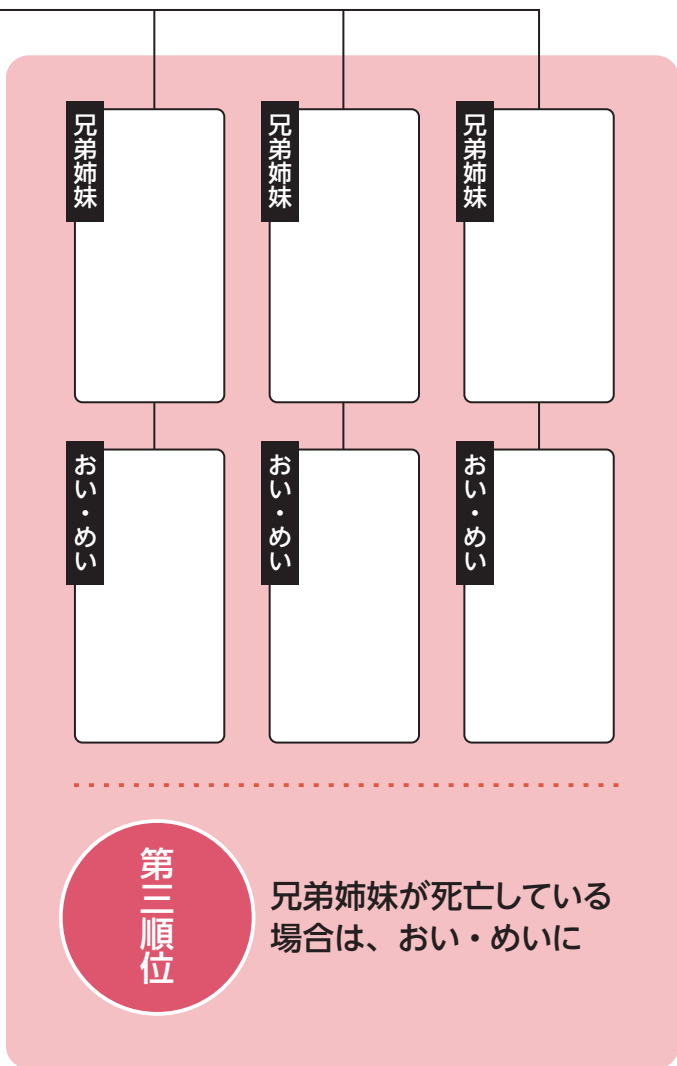
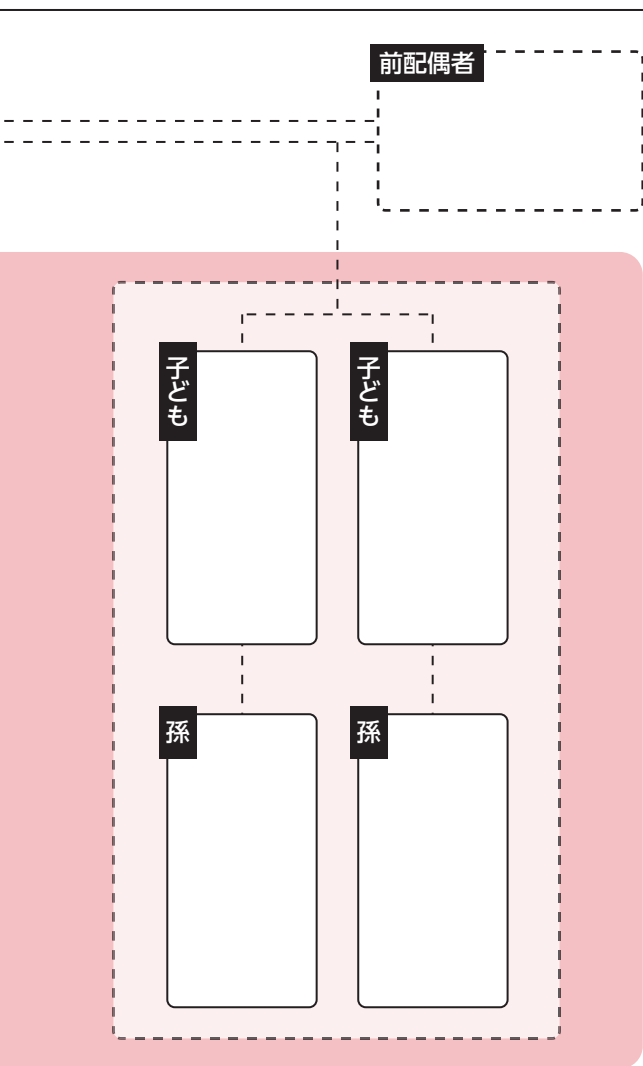
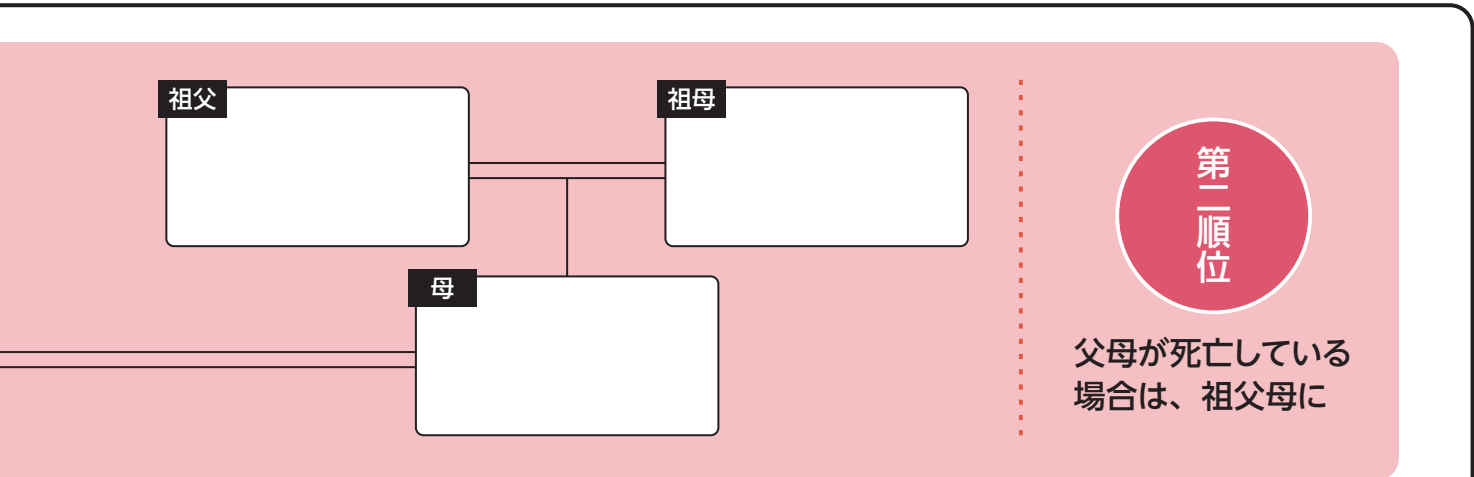
長寿 花子×
脳梗塞

配偶者は、常に相続人になる

第一順位

子どもが死亡している場合は孫、ひ孫に





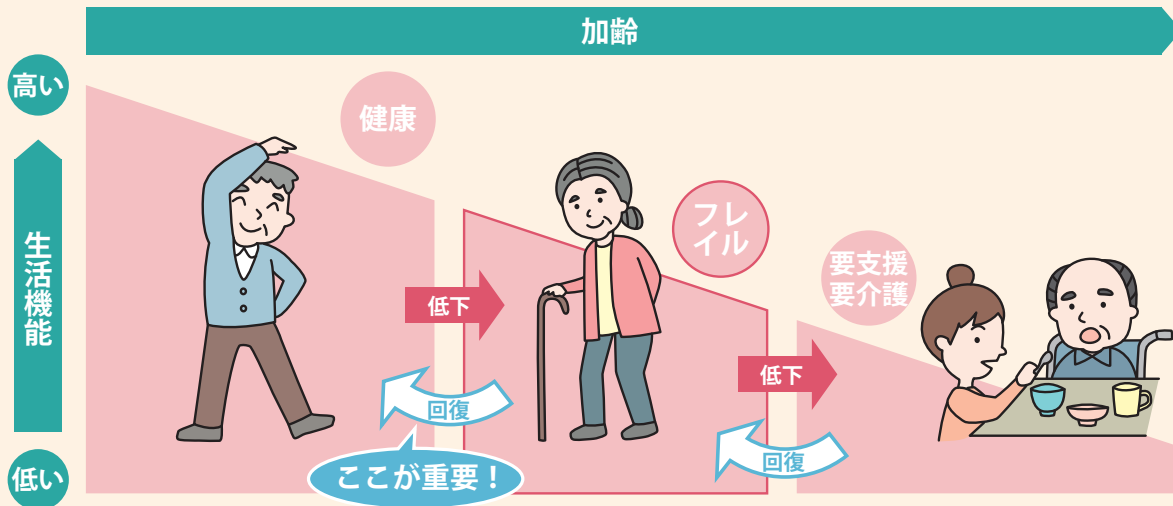
人生100年時代をイキイキ暮らす キーワードは「フレイル予防」



いつまでも元気で自分らしく生活するためには、年齢と上手に付き合いながら、心やからだの健康を保つことが大切です。

フレイルとは？

加齢により、筋力や心身の状態が低下し、衰弱した状態を「フレイル（虚弱）」といいます。健康と要介護状態の間の段階で、高齢者の多くが「フレイル」の段階を経て、要介護状態になると考えられています。この「フレイル」の状態を予防・回復させることが、健康寿命をのばすことにつながります。



フレイル予防には **3** つの要素が大切です！

1 **運動** 筋力アップ



2 **栄養 口腔** 食事・口腔ケア



3 **社会 参加** みんなで楽しく 地域で活躍



LINE で楽しく介護予防・認知症予防
「あだち脳活ラボ」 を使おう！

無料
※通信費除く

あだち脳活ラボでできる 4 つのポイントをご紹介します！

ポイント 1

体操教室などの
イベントが
検索できる

ポイント 2

1,000 を超える
脳トレ問題に
チャレンジ！

ポイント 3

運動・栄養・口腔
美術・音楽など
700 以上の
動画が見られる！

ポイント 4

13 の質問に
答えるだけで
認知症リスクを
3段階で判定！

かんたん
3ステップ
友だち追加は
コチラ



●介護について

あなたのこれからについて、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、何を大切にしたいのか。

家族や周囲の人を悩ませないために、決めておかなければならないこともあります。大事なことは、文字や言葉にして残しておきましょう。

キーパーソン (相談できる人)	間柄: _____ 名前: _____ 連絡先: _____
	間柄: _____ 名前: _____ 連絡先: _____
	間柄: _____ 名前: _____ 連絡先: _____
生活の場所	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 施設 <input type="checkbox"/> (名前: _____) 宅 <input type="checkbox"/> その他 (_____)
介護費用	<input type="checkbox"/> 預貯金や年金など自分の財産から使う <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 (_____)
財産管理を 託す場合	間柄: _____ 名前: _____ 連絡先: _____ <input type="checkbox"/> 任意後見契約済・委任契約済 (_____)
あなたの好みや こだわりたいこと	
介護して くれる人に 伝えたいこと	
備 考	

キーワード 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)の入居費用

要介護度や居室の種類、収入状況などによっても異なりますが、概ね月に10万円から15万円程度の自己負担金がかかります。

介護保険を使うには

※相談窓口は33ページ参照



介護保険は、ホームヘルパーやデイサービスなどの介護サービスを、1～3割の自己負担で使うことのできる保険制度です。40歳以上の皆さんが加入していて保険料を負担しています。

サービスを使える人

- ① 65歳以上で、介護が必要と「認定」を受けた方（第1号被保険者）
- ② 40～64歳で「特定疾病※」により介護が必要と「認定」を受けた方（第2号被保険者）

介護保険を利用する手続きの流れ

- ①要介護認定の申請 ⇒ ②認定 ⇒ ③ケアマネジャーを選ぶ ⇒ ④サービスを利用

① 要介護認定の申請をする

窓口：介護保険課（33ページ）、地域包括支援センター（34ページ）、足立福祉事務所（35ページ）
申請をして、どの程度の介護を必要としている状態なのかの認定を受けます。訪問調査や主治医の意見書を基に、専門家が審査して要介護度が決定されます。

② 認定を受ける（郵送で通知されます）

要介護度	介護サービス利用の相談先
非該当	（介護サービスを受けなくても自立している方）※総合事業を利用できる場合があります。
要支援1～2	担当地域の地域包括支援センター
要介護1～5	居宅介護支援事業者（施設への入所を希望される方は、直接施設）

③ ケアマネジャー（介護支援専門員）を選ぶ

ケアマネジャーは、あなたの生活や身体の状態などを確認して必要な介護サービスを判断する専門員です。ケアマネジャーは利用者が自由に選ぶことができ、変更することもできます。誰を選んだらいいかわからない場合は、地域包括支援センターにご相談ください。

④ 介護サービスを利用する

ケアマネジャーは利用者やその家族と相談して、利用するサービスについての計画を作成します（無料）。また、サービスを提供する事業所との連絡調整を担当します。

介護サービスの利用には、所得に応じて1割から3割の自己負担が必要になります。また、要介護度により月間の利用上限金額が設けられています。

主な介護保険のサービスの例

- ・ 自宅にホームヘルパーや看護師などが来て、食事や排せつ、入浴などの介護を受ける。
- ・ 施設などに通って、食事や入浴、機能訓練などを受ける（送迎があります）。
- ・ 施設に入所して生活する。施設に短期間宿泊して介護や機能訓練を受ける。
- ・ 車いすや特殊寝台などのレンタル、入浴補助用具などの購入をする。

※ 特定疾病 1) がん（医師が一般に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限る）、2) 関節リウマチ、3) 筋萎縮性側索硬化症（ALS）、4) 後縦靭帯骨化症、5) 骨折を伴う骨粗しょう症、6) 初老期における認知症（アルツハイマー病、脳血管性認知症など）、7) 進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病、8) 脊髄小脳変性症、9) 脊柱管狭窄症、10) 早老症（ウェルナー症候群など）、11) 多系統萎縮症（シャイ・ドレーガー症候群など）、12) 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症、13) 脳血管疾患（脳出血、脳梗塞など）、14) 閉塞性動脈硬化症、15) 慢性閉塞性肺疾患（肺気腫、慢性気管支炎など）16) 両側の膝関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

地域包括支援センター「ホウカツ」は 65歳からの健康・介護の相談窓口

ホウカツではこんな相談に応じています。

ぜひ元気なうちからご自身・ご家族のこと、お気軽にご相談ください。

1



健康や介護の相談

- 高齢になると気になる症状（足腰の機能の低下など）の相談に対応します。
- 介護保険の利用方法はもちろん、介護保険外のサービス（見守りキーホルダーや緊急通報システムの設置など）もご案内します。

2



もの忘れが心配な方の相談

「話す時、物の名前が出にくい」「慣れている所で、道に迷った」など、もの忘れが心配な方の相談に対応します。

3



地域の話し相手を見つける

近所に相談相手がない方には、見守り・声かけボランティアとして、区に登録している「絆のあんしん協力員」をご紹介します。

4



高齢者の権利を守る

- 高齢者の虐待や消費者被害への対応、成年後見制度の活用など、高齢者の権利を守ります。
- 古い支度の一環として、このノートの書き方や不明点をご案内します。

5



運動教室や地域の居場所、活動の場を紹介

- 身体の状況に合わせて、区内各地で行われている運動教室などをご案内します。
- 運動が苦手という方には、地域のサロン・サークルなどをご紹介します。
- 地域で活躍の場を探している方のご相談にも応じます。

＼ 65歳以上の方の相談チェック！／

- 「もの忘れ」「認知症」という言葉に不安を感じる
- なるべく長く、健康で暮らし続けたい
- 地域で何か活動してみたい
- 介護保険の制度を知りたい
- 近所に相談する相手がない
- 上のチェックに当てはまる高齢の家族がいる

ひとつでも当てはまったら お近くのホウカツへ！

月～土曜日、午前9時～午後5時
(祝日・年末年始を除く)



●入院することになったら

年齢にかかわらず誰でも、いつでも、大きなケガをしたり病気になったりする可能性があります。もしそうなったとき、あなたは何を大切に生きていきたいですか。

相談できる人(配偶者 子どもなど その他() いない)

手続などをしてくれる人(配偶者 子どもなど その他() いない)

ケガや病気の治療に関して、あなたが大切だと思うことは何ですか (○をつける)。

A	Aの方が大切	Aの方がやや大切	おなじくらい	Bの方がやや大切	Bの方が大切	B
住み慣れた自宅で過ごせること	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	入院して、緊急時にすぐに処置してもらえること
昔から知っている医師に診てもらえること	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	大きな病院で専門の医師に診てもらえること
病状や治療方法について詳しく説明してもらえること	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	治療方法について医師や家族に任せておけること
食事を口から味わって食べられること	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	食べられなくても、必要な栄養が補給されること
家族や友人と話をすることができること	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	ひとりでの時間が過ごせること
家族に負担がかからないようにすること	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	周りにいつも誰かがいること
できるだけ経済的に困らないこと	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	最先端の治療法が受けられること
痛みや苦しみが少ないこと	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	少しでも長く生きていること
その他の大切なこと:						

メモ

最終記入日: 年 月 日

延命治療とは？

医学が進歩し、事故や病気であなたの意識がなくなり身体機能が損なわれたりしても、医療機器の力で生き続けられる場合があります。

もしそうになると、あなたの家族などが代わりにあなたらしい生き方を決めることになり、迷ったり辛い思いをしたりするかもしれません。

今から決めておくことは難しいですが、万一に備え、このノートにあなたの考えを書き留めたり、主治医や身近な人と相談したりしてみてもいいかもしれません。

主な延命治療の種類

心臓が止まったとき（心臓マッサージ）

- ・ 胸のあたりを圧迫して、全身の血液循環を維持します。
- ・ 肋骨を骨折することがあります。

自分の力で呼吸ができなくなったとき（人工呼吸）

- ・ 口や鼻にマスクを固定したり、口や鼻から管を入れて人工呼吸器につなぎ、酸素を肺に送ります。
- ・ 口から管を入れた場合は、会話や食事が困難になることがあります。

口から食事ができなくなったとき（人工栄養）

- ・ お腹に穴をあけ、胃や腸に管を通して直接栄養剤や水分を注入します（経管栄養）。または、栄養剤を太い静脈に点滴で注入します（中心静脈栄養）。
- ・ 定期的に管の交換が必要になります。皮ふトラブルが起こる可能性があります。
※ 一般的な点滴ではわずかな栄養しか摂れず、一時的な脱水治療のために行われます。

腎臓の機能が低下したとき（人工透析）

- ・ 事前に腕の動脈と静脈をつなぐ手術をしておき、そこから血液を抜き取り、余分な水分や老廃物を除去して体内に戻します（血液透析）。
- ・ 血液透析は1回の透析に4時間程度かかり、週3回実施する必要があります。
- ・ もうひとつの方法として、お腹に入れた管を通じてお腹の中に透析液を入れ、老廃物を除去して体外に排出します（腹膜透析）。
- ・ 腹膜透析は毎日数回実施する必要がありますが、病院へ行かずに自分で実施することができます。

緩和ケア

積極的な治療や延命治療をせずに、病気に伴う心と体の痛みや苦しさを和らげる緩和ケアという治療があります。希望する場合は主治医などに相談できます。

お金のこと

●基本情報

項目	記号	番号	その他
マイナンバー			
基礎年金番号			
健康保険証			
後期高齢者 医療保険証			
介護保険証			
運転免許証			
パスポート			
住民票コード			
印鑑登録カード			

その他

キーワード マイナンバーカードと健康保険証

マイナンバーカードを医療機関・薬局で健康保険証として利用することができます。従来の健康保険証は、新たに発行されなくなります。マイナ保険証をご利用ください。利用の際は、顔認証付きカードリーダーで受付を行ってください。



注意

もしもに備え、医療や公的なカード、お薬手帳や証書、生活インフラの請求書などはまとめておきましょう。

同居していない家族などにも分かるように、保管場所を記しておいてください。

保管場所： _____

●資産の情報

■預貯金（インターネット銀行を含む）

金融機関	支店	種類	口座番号	名義人
<input type="checkbox"/> 銀行 <input type="checkbox"/> 信用金庫 <input type="checkbox"/> 信用組合 <input type="checkbox"/> 他()		<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 当座 <input type="checkbox"/> 他()		
<input type="checkbox"/> 銀行 <input type="checkbox"/> 信用金庫 <input type="checkbox"/> 信用組合 <input type="checkbox"/> 他()		<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 当座 <input type="checkbox"/> 他()		
<input type="checkbox"/> 銀行 <input type="checkbox"/> 信用金庫 <input type="checkbox"/> 信用組合 <input type="checkbox"/> 他()		<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 当座 <input type="checkbox"/> 他()		
<input type="checkbox"/> 銀行 <input type="checkbox"/> 信用金庫 <input type="checkbox"/> 信用組合 <input type="checkbox"/> 他()		<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 当座 <input type="checkbox"/> 他()		
<input type="checkbox"/> 銀行 <input type="checkbox"/> 信用金庫 <input type="checkbox"/> 信用組合 <input type="checkbox"/> 他()		<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 当座 <input type="checkbox"/> 他()		

■デジタル遺産

メールやデータの 処理方法	<input type="checkbox"/> すべて削除する <input type="checkbox"/> すべてそのまま保存する <input type="checkbox"/> その他()
パスワード	パソコン () スマートフォン ()

■有価証券

名称や銘柄	金融機関	店名	口座番号	名義人

■保険

保険会社	証券番号	契約者	被保険人	受取人

■私的年金（企業年金・個人年金など）

名称	団体	連絡先

■その他（自動車・貴金属など）

--

●毎月の支払い

項目	取引先	契約番号	金融機関支店	口座番号	名義人
電気料金					
ガス料金					
水道料金					
自宅電話料金					
携帯電話料金					
NHK 受信料					
クレジットカード					

定額契約サービス (サブスク)	ID	パスワード	契約した窓口
			<input type="checkbox"/> PC 等から自身で契約 <input type="checkbox"/> 携帯電話会社で契約 <input type="checkbox"/> ()
			<input type="checkbox"/> PC 等から自身で契約 <input type="checkbox"/> 携帯電話会社で契約 <input type="checkbox"/> ()

※ パスワード等は、記入後に市販の修正テープなどで隠すこともできます。

●負債の情報

■借入金・ローン

借入目的	借入先	連絡先	借入額	返済方法	完済予定日



借入金や保証債務など負債も相続の対象となります。
 相続人のために必ず書いておきましょう。

お家と土地のこと

■なぜ「住まいの終活」が必要？

高齢期には、同居・入院・施設入居・転居などにより自宅が空き家になる可能性があります。空き家の放置は家族に負担がかかります。空き家になる前に準備をしましょう！

■所有する不動産

種類	使用目的	所在地	名義人・共有者
<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> その他()	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 賃貸物件 <input type="checkbox"/> 別荘 <input type="checkbox"/> その他()		
<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> その他()	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 賃貸物件 <input type="checkbox"/> 別荘 <input type="checkbox"/> その他()		
<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> その他()	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 賃貸物件 <input type="checkbox"/> 別荘 <input type="checkbox"/> その他()		

■空き家になる前の準備（あなたの考えはどれですか？）

	空き家を貸す	建替えて貸す	更地にして活用する
長所	<ul style="list-style-type: none"> 初期費用が少なくて済む すぐに収益が得られる 	<ul style="list-style-type: none"> 収益性が上がる 集合住宅への建替えで賃貸経営も可能になる 	<ul style="list-style-type: none"> 立地条件に合わせて活用できる 売却も検討しやすい
短所	<ul style="list-style-type: none"> 空き家の状況により相応の費用がかかることがある 競合の不動産との競争にさらされる 	<ul style="list-style-type: none"> 建替えの初期費用がかかる 収益が得られるまでに手間と期間が必要 	<ul style="list-style-type: none"> 解体の費用がかかる 固定資産税の負担が増える可能性がある

■相談窓口

所有する空き家についてお悩みのある方向けに、専門家による相談会を開催しています。詳細は区ホームページをご確認いただくか、下記にお問い合わせください。

問い合わせ先：開発指導課 建築紛争・空き家担当 ☎ 3880-5737 FAX 3880-5615



■パンフレット

『東京住まいの終活ガイドブック』を開発指導課（足立区役所本庁舎中央館4階）の窓口で無料配布しています。

なお内容は、東京都住宅政策本部ホームページ（外部サイト）で閲覧・ダウンロードもできます。



キーワード 相続の生前対策

相続税の計算式や生前贈与についての情報を収集しましょう。不動産については納税資金の確保や空き家対策なども重要です。専門家に相談してみるのも良いでしょう。

足立区では、税理士による税務相談や、司法書士や土地家屋調査士による相続・登記相談を無料・予約制で行っています。

問い合わせ先：区民の声相談課 相談係 ☎ 3880-5359 FAX 3880-5631

支払や手続きを支援する公的な制度



福祉サービスの手続き、日常の金銭管理を手伝ってほしい

地域福祉権利擁護事業 権利擁護センターあだち ☎ 5813-3551 FAX 5813-3550

専門員や生活支援員が定期的に訪問して、預貯金の払い戻しや区役所の手続きの手伝い、書類などのお預かりをします。

- ・ 対象は、判断能力が低下し、必要な福祉サービスの手続きなどに支援が必要な方です。
- ・ 本人と契約をしますので、契約内容が理解できる方に限られます。
- ・ サービス利用ごとに料金がかかります（1回1時間1,500～2,000円程度）。

入院や施設の入所時の保証人になってほしい

高齢者あんしん生活支援事業 権利擁護センターあだち ☎ 5813-3551 FAX 5813-3550

入院、入所時に保証人に準じたお手伝いをします。また、公正証書遺言に基づき、本人が亡くなった後に専門家が手続きや処分を行います。

- ・ 対象は、65歳以上で親族の支援がない一人暮らしの方です（収入などの制限あり）。
- ・ 本人と契約をしますので、契約内容が理解できる方に限られます。
- ・ 年会費（12,000円）、利用料（1時間2,000円～）がかかります。また、緊急時にお支払いするための一定額（75万円～）のお金を前もって預けていただく必要があります。【預け先：社会福祉法人 足立区社会福祉協議会】

毎月の利用料で死後事務のお手伝いを行う「おひとりさま死後事務支援事業」も行っていきます。詳しくは 30 ページ参照。

判断能力が不十分で契約や預金の引き出しができない

成年後見制度

相談窓口は33ページ参照

裁判所が選んだ後見人などが、あなたに代わって財産の管理や必要な契約をしてくれる法律の仕組みです。

- ・ 裁判所への申立てが必要なので、後見人などが決まるまでに1～3か月程度かかります。
- ・ 申立ての費用がかかります。また、後見人などへ継続的に報酬を支払う必要があります。
※ 条件により区の助成制度が利用できる場合があります。
- ・ 一度後見人などが決まると、裁判所の許可なく止めたり変更することはできません。

	法定後見	任意後見
判断能力	今現在、すでに低下している。	今はまだ問題ない（将来に備えたい）。
区分と後見人などに与えられる権限	判断能力の程度により、「後見」「保佐」「補助」の3区分があります。 区分や利用者の状況により、裁判所からさまざまな権限が与えられます（代理権、同意権、取消権）。	区分はありません。 自分の代わりにやってほしいことなどを、契約書で決めておきます（同意権、取消権は与えることができません）。
後見人の決め方	家庭裁判所が選任します。変更するには、家庭裁判所の許可が必要です。	自分で選び、公証役場で契約をします。契約の変更ができます。

遺言書について

相続では少額の遺産でも争いが起こることがあります。遺言書を作成し、自筆証書遺言書保管制度や公正証書遺言を活用すれば、財産を確実に家族等へ託し、争いを未然に防ぐことが期待できます。事前の準備で安心を届けましょう。

主な遺言書の作成方法

遺言書は、15歳以上であれば、いつでも作成することができます。元気でしっかりとした判断能力があるうちに作成しておくといよいでしょう。作成した遺言書が、現状にそぐわないような内容になってしまったり、自分の気持ちの変化があった場合には、書き直すことができます。

	自筆証書遺言		公正証書遺言
作成方法	自筆で全文を書き、作成日と自署を記入し捺印する（財産目録はパソコンでの作成や通帳のコピー利用などが可能）。		遺言内容を口授し、それに基づいて公証人が作成する。
証人	不要		2名以上が必要
保管	本人	法務局の保管制度を利用（自筆証書遺言書保管制度）	公証役場
検認※	必要	不要	不要
長所	<ul style="list-style-type: none">作成場所や時期が自由。作成事実を秘密にできる。手数料がかからない。	<ul style="list-style-type: none">作成場所や時期が自由。偽造や隠匿、紛失のリスクがない。本人の死後、相続人等に通知される。	<ul style="list-style-type: none">偽造や隠匿、紛失のリスクがない。法律的な問題点を検討した上で遺言書が作成されるので、後日遺言の効力を巡って争いになることが少ない。介護施設、病院等でも作成できる。
短所	<ul style="list-style-type: none">偽造、隠匿の可能性がある。発見されない可能性がある。内容が不明瞭、不備などで無効になる可能性がある。	<ul style="list-style-type: none">内容が不明瞭、不備などで無効になる可能性がある。3,900円の手数料がかかる本人が法務局に出向く必要がある。	<ul style="list-style-type: none">公証人に相談するには戸籍謄本などの資料を準備する必要がある。遺言書作成完了までに1週間～1か月程度かかる。財産の価額や受取人の人数に応じて手数料がかかる。

※ 検認とは、家庭裁判所が相続人立会のもとに遺言書を開封し、内容を確認することです。

遺言の相談機関

公的な機関としては、公証役場があります（相談は無料）。他に弁護士、司法書士、行政書士、税理士などにも相談できます。また、区の無料相談も実施しています。

- 千住公証役場 ☎ 3882-1177 FAX 3882-1178
- 区の無料相談 ☎ 3880-5359 FAX 3880-5631（区民の声相談課 相談係）

キーワード 事実婚・同性パートナーなどの方々について

事実婚の方や同性パートナーなどの方については本ノートによらないことがあります。上記「区の無料相談」や「LGBT相談（☎ 3880-5222 / 区のホームページからオンライン申請 / 予約制）」でご確認ください。

エンディング

●葬儀について

誰もが迎える旅立ちの時。どんな旅立ちがあなたらしいでしょうか。

エンディングセレモニーは見送る人にとってのものでもあります。遺された家族や周囲の人たちが、あなたのことを心に刻んで癒される場が必要になるからです。

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 <input type="checkbox"/> しなくてよい(<input type="checkbox"/> 散骨 <input type="checkbox"/> 樹木葬 <input type="checkbox"/> その他()) <input type="checkbox"/> 家族の考えに任せたい
喪主をお願いしたい人	(間柄:) (名前:) (連絡先:)
葬儀の形式	<input type="checkbox"/> 仏教 <input type="checkbox"/> キリスト教 <input type="checkbox"/> 神式 <input type="checkbox"/> 無宗教 <input type="checkbox"/> 菩提寺や宗教団体(名称:) (所在地:) (連絡先:)
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) <input type="checkbox"/> 具体的な希望(施設名:) (連絡先:)
葬儀の業者	<input type="checkbox"/> 生前予約をしている(業者名:) (連絡先:) <input type="checkbox"/> 会員になっている(業者名:) (連絡先:) <input type="checkbox"/> 依頼して欲しい業者がある(業者名:) (連絡先:)
葬儀の費用	<input type="checkbox"/> 私の預貯金を使って欲しい <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:) (連絡先:)
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・いっしょに納棺して欲しいものなど 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

最終記入日: 年 月 日

葬儀とお墓

葬儀は、遺された遺族が故人との別れをし、故人の冥福を祈るための目的があります。葬儀形式も、従来の形式にとらわれず、近年では「自分らしい」「故人らしい」ものを希望する方も増えています。

主な葬儀や埋葬の形

	特徴	利点	費用の目安
一般葬儀	昔から行われている、一般的な形式。通夜・告別式の2日間にわたって行う葬儀です。	生前に関係のあった一般の方が広く参列できます。	84万円
家族葬	親族や親しかった友人など、故人の身近な方々だけで行う葬儀です。	落ち着いた雰囲気、ゆっくりお別れができます。	68万円
一日葬	通夜・お葬式と、通常は2日かかる葬儀を1日で済ませる葬儀です。	喪主やご遺族の負担が軽くなります。	53万円
直葬	近親者で、通夜・告別式などを行わず、火葬のみを行う葬儀です。	経済的な負担が少ないです。	43万円
自由葬	宗教者を招かずに、献花や音楽を流すなど、自由な形で故人を偲ぶお別れの会です。	形式にこだわらず、自由な発想で行えます。	内容によります。
散骨	海、山、川などへ散骨し自然に帰すもので、取り扱う葬儀社へ依頼できます。	墓石を必要とせず、管理費なども発生しません。	20～30万円
樹木葬	墓標として樹木を植えて埋葬するものです。墓地として登録された場所に限定されます。	比較的費用が安価になります。	50～70万円
生前葬	本人が生きているうちに行うものです。	お世話になった方に自分で直接お別れを言えます。	内容によります。

※ 葬儀の費用の目安には、飲食・返礼品・お布施の費用などは含まれていません。

一般的な葬儀の流れ

死亡届や葬儀社へ連絡 ⇒ 喪主・葬儀内容の決定 ⇒ 通夜・葬儀の手配 ⇒ 通夜 ⇒ 葬儀 ⇒ 出棺・火葬 ⇒ 法要(通例、葬儀当日に初七日法要)・食事

区民葬儀

区民の葬儀費用の負担軽減のため、全東京葬祭業協同組合連合会に加盟する区民葬儀取扱業者が行っている葬儀のことです。祭壇・火葬・遺骨収納容器(骨つぼ)代・霊柩運送料金の4点を東京23区統一の協定料金で利用できます(4点の合計額は区分により、約19～45万円程度)。

葬儀の規模や内容に応じ、4点の協定料金以外にも費用が必要です。葬儀の依頼は、葬儀を執り行う方が直接取扱店に申し込んでください。

- ・ 東京23区の区民の方ならどなたでもご利用になれます。希望する方は、死亡届を提出する際に区民葬儀券の交付を受けてください。
- ・ 区民葬儀取扱店や協定料金などの費用については、ホームページでご確認ください。

区民葬儀券の交付窓口：戸籍住民課 戸籍届出係 ☎ 3880-5065

FAX 5681-7662



区民葬儀における助成制度

特別区区民葬儀利用者のうち、特別区が指定する民営火葬場（※1）を利用した区民を対象に助成を行っています。くわしくは下の二次元コードをご覧くださいか、お問い合わせください。

※1 町屋火葬場、四ツ木火葬場、落合火葬場、堀ノ内火葬場、代々幡火葬場、桐ヶ谷火葬場

補助金額

27,000 円 (小人 15,000 円)

問い合わせ先：戸籍住民課 管理係 ☎ 3880-5723 FAX 5681-7662



おくやみ相談窓口のご案内

足立区ではご遺族の皆様が様々な手続きを少しでもわかりやすく、スムーズに進められるよう冊子『ご遺族の方へ』（※1）を作成するとともに、足立区役所本庁舎1階に「おくやみ相談窓口」を設け、各種手続きのお手伝いやご案内をしておりますので、ご利用ください。

※1 『ご遺族の方へ』は下記オンライン予約の二次元コードからご参照ください。

おくやみ相談窓口のご案内

1 受付場所・時間

足立区役所 本庁舎南館1階 戸籍住民課（平日午前9時～午後4時）

2 ご予約について

ご予約は下記いずれかの方法でお願いします。なお、当窓口を利用する3開庁日前までにご予約をお願いします。

※ 当窓口を利用せずに直接各担当窓口でお手続きしていただくことも可能です。

(1) 電話予約

☎ 3880-0763（予約受付時間：平日午前9時～午後4時）

(2) オンライン予約

右の二次元コードからご予約ください。

（区から電話にて予約確認を行った後に予約確定となります。）



●お墓、埋葬について

お墓	お墓を用意してある場合 (墓地名:) (所在地:) (連絡先:) (契約者名:) (石材店:)
	お墓を用意していない場合 <input type="checkbox"/> 新たに購入してほしい (<input type="checkbox"/> 一般墓 <input type="checkbox"/> 永代供養墓 <input type="checkbox"/> 納骨堂 <input type="checkbox"/> 樹木葬) <input type="checkbox"/> 散骨してほしい (場所:) <input type="checkbox"/> 手元供養してほしい <input type="checkbox"/> 家族に任せたい
分骨	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない
埋葬の費用	<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・共済などで用意している (名称:) (連絡先:)
備考	

●仏壇について

仏壇	<input type="checkbox"/> 代々の仏壇を守って欲しい <input type="checkbox"/> 新たに用意してほしい <input type="checkbox"/> 必要ない <input type="checkbox"/> 家族に任せたい
備考	

最終記入日: 年 月 日

キーワード 改葬・墓じまい

遺骨を別のお墓に移す事、お墓を撤去・処分する事です。都市化や少子化が進み、先祖代々のお墓を承継することが難しくなるケースが増えてきました。家族構成や生活環境を踏まえて考えをまとめ、家族と相談しておくことが大切です。

墓じまいには、墓地の管理者への届出、改葬許可申請、新しい墓地や墓石の準備、閉眼供養、離壇、お墓の撤去と墓地の工事、移転先の墓地で納骨・法要などが必要で、30～300万円程度の費用がかかります。

●連絡先一覧

名前	住所	電話	メール	間柄
知らせたいタイミング (<input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後)				
知らせたいタイミング (<input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後)				
知らせたいタイミング (<input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後)				
知らせたいタイミング (<input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後)				
知らせたいタイミング (<input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後)				
知らせたいタイミング (<input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後)				

キーワード 葬儀の事前準備

遺族の約4分の3は家族が亡くなってから6時間以内に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、遺族に後悔が残ってしまうことも。事前に意思を伝えておくことが大切です。

死後事務をお願いしたい

おひとりさま死後事務支援事業

権利擁護センターあだち ☎5813-3551 FAX 5813-3550

死後事務委任契約、公正証書遺言に基づき、葬儀、納骨、家財処分等の死後事務を行います。

- ・対象は、区内に居住する40歳以上90歳未満の方（契約後は90歳以降も更新できます。）で、支援できる親族がいない方です。
- ・本人と契約をしますので、契約内容が理解できる方に限られます。
- ・生活保護を受給している方、提携している保険会社の少額短期保険の申込み要件に該当しない方（要介護3以上、認知症診断のある方、がん完治後5年経過していない方など）は契約できません。
- ・利用料は、月々3,000円～7,500円がかかります。（契約時の年齢、健康状態により異なります。契約後の利用料は原則変わりません。）

「大切なあなたへ」

どうしても言葉にできない想い。

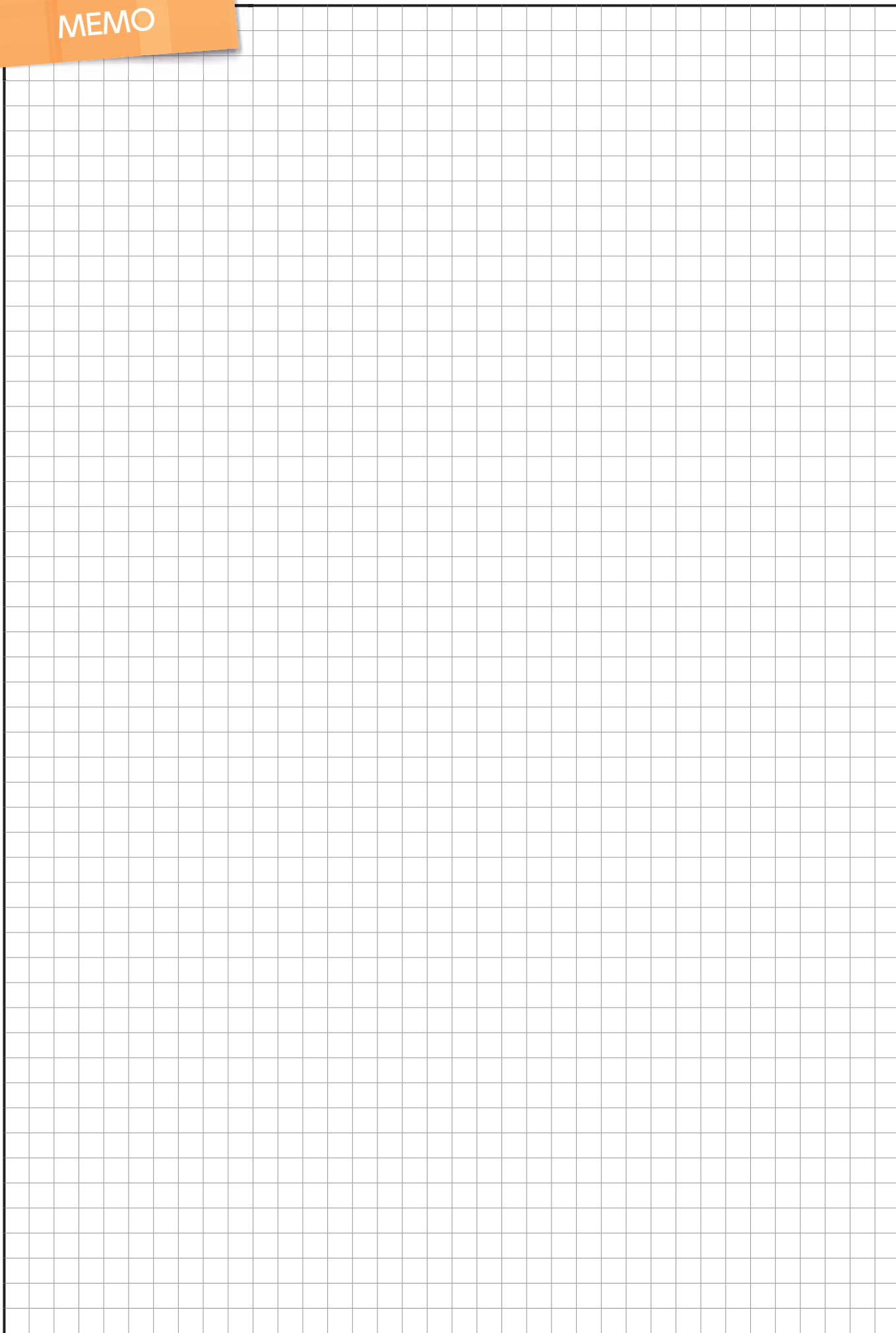
照れてしまって伝えられない感謝の気持ち。

本当は想いを伝えておきたい人へ、お手紙を書いておきましょう。

名前 年 月 日

名前 年 月 日

MEMO



各種相談窓口一覧

(令和8年4月1日現在)

■成年後見制度に関すること

相談内容		名称	電話番号	FAX番号
中核機関	成年後見制度全般のこと、成年後見制度の助成制度のこと	医療介護連携課権利擁護推進係	☎ 6807-1158	FAX 3899-1355
	成年後見の申立ての相談	成年後見センターあだち	☎ 6807-1520	FAX 3896-2302
高齢者に関して		担当の地域包括支援センター	34ページ参照	
知的障がい者に関して		障がい援護課 基幹相談・権利擁護係	☎ 3880-0708	FAX 3880-5754
		担当の障がい援護課各援護係	35ページ参照	
		障がい福祉センターあしすと 自立生活支援室	☎ 5681-0132	FAX 5681-0137
精神障がい者に関して		担当の各保健センター	35ページ参照	

■高齢者のサービスに関すること

相談内容		名称	電話番号	FAX番号
介護保険	介護保険制度のこと	介護保険課介護保険係	☎ 3880-5887	FAX 3880-5621
	資格の取得や喪失、保険料のこと	介護保険課資格保険料係	☎ 3880-5744	
	要介護認定のこと	介護保険課介護認定係	☎ 3880-5256	
	介護給付、高額介護サービス費、利用者負担軽減、総合事業（サービス・活動事業）のこと	介護保険課保険給付係	☎ 3880-5743	
	苦情相談、介護事業者の指導のこと	介護保険課事業者指導係	☎ 3880-5746	
介護予防事業に関すること		高齢者はつらつ支援課 高齢者はつらつ支援係	☎ 3880-5642	FAX 3880-5614
介護保険外サービス（緊急通報システムの設置、紙おむつの支給など）のこと		高齢福祉課在宅支援係	☎ 3880-5257	
高齢者の虐待に関すること	養護者による虐待 事業者による虐待	担当の各地域包括支援センター	34ページ参照	
		医療介護連携課高齢援護係	☎ 6807-1145	FAX 3899-1355
		介護保険課事業者指導係	☎ 3880-5746	FAX 3880-5621
高齢者福祉サービスに関する苦情相談		基幹地域包括支援センター	☎ 6807-2460	FAX 3896-2302

■障がい者のサービスに関すること

相談内容	名称	電話番号	FAX番号
障がい者福祉サービスのこと	担当の障がい援護課各援護係	35ページ参照	
	担当の各保健センター	35ページ参照	
障がいに関する専門的な相談	障がい福祉センターあしすと 自立生活支援室	☎ 5681-0132	FAX 5681-0137
就労を希望する障がい者の相談	障がい福祉センターあしすと 雇用支援室	☎ 5681-0133	FAX 5681-0135
心の健康・精神障がいの相談	担当の各保健センター	35ページ参照	
	精神障がい者自立支援センターふれんどりい	☎ 3883-7177	FAX 3883-7413
障がい者の虐待に関すること	障がい者虐待防止センター	☎ 3880-6261	FAX 3880-5754
障がい者福祉サービスに関する苦情相談	基幹地域包括支援センター	☎ 6807-2460	FAX 3896-2302

■地域包括支援センター一覧

名称	電話番号/FAX	所在地	担当地域
基幹 ※	☎ 5681-3373 FAX 5681-3374	梅島2-1-20	梅島、中央本町1丁目、島根
あだち	☎ 3880-8155 FAX 3880-4466	足立4-13-22	足立、中央本町2丁目、梅田1丁目
伊興	☎ 5837-1280 FAX 5837-1282	伊興3-7-4	伊興、東伊興、伊興本町、西伊興、西竹の塚
入谷	☎ 3855-6362 FAX 3855-6399	入谷9-15-18	入谷、舎人、古千谷、古千谷本町
梅田	☎ 3889-1487 FAX 3887-1407	梅田2-15-12	梅田2～8丁目
扇	☎ 6692-7771 FAX 6693-4909	興野2-22-27	扇、興野、本木東町、本木西町、本木南町、本木北町
江北	☎ 6807-1604 FAX 5839-3643	江北5-14-5	江北、堀之内
さの	☎ 5682-0157 FAX 5682-0158	佐野2-30-12	加平、北加平町、神明、神明南、辰沼、六木、佐野、大谷田2～5丁目
鹿浜	☎ 5838-0825 FAX 5838-0826	皿沼2-8-8	鹿浜、加賀、皿沼、谷在家、椿
新田	☎ 3927-7288 FAX 3927-7289	新田3-4-10	新田、宮城、小台
千住西	☎ 5244-0248 FAX 5244-0249	千住中居町10-10	千住桜木、千住緑町、千住龍田町、千住中居町、千住宮元町、千住仲町、千住河原町、千住橋戸町
千寿の郷	☎ 3881-1691 FAX 3870-6717	柳原1-25-15	柳原、千住関屋町、千住曙町、千住東1丁目
千住本町	☎ 3888-1510 FAX 5813-8336	千住5-13-5	千住、千住元町、千住大川町、千住寿町、千住柳町
中央本町	☎ 3852-0006 FAX 3886-0086	中央本町4-14-20	中央本町3～5丁目、青井1・3～6丁目、西加平
東和	☎ 5613-1200 FAX 5613-1201	東和4-7-23	綾瀬、東綾瀬、谷中、東和1・3丁目
中川	☎ 3605-4985 FAX 3605-9092	中川4-2-14	東和2・4・5丁目、中川、大谷田1丁目
西綾瀬	☎ 5681-7650 FAX 5681-7657	西綾瀬3-2-1	西綾瀬、弘道、青井2丁目
西新井	☎ 3898-8391 FAX 3898-8392	西新井2-5-5	西新井、栗原
西新井本町	☎ 3856-6511 FAX 3856-5006	西新井本町2-23-1	西新井本町、西新井栄町
はなはた	☎ 3883-0048 FAX 3883-0351	花畑4-39-11	花畑、南花畑5丁目
一ツ家	☎ 3850-0300 FAX 3850-0370	一ツ家4-2-15	平野、一ツ家、保塚町、六町、南花畑1～4丁目
日の出	☎ 3870-1184 FAX 3870-1244	日ノ出町27-4-112	日ノ出町、千住旭町、千住東2丁目
保木間	☎ 3859-3965 FAX 3859-6730	保木間5-23-20	西保木間、保木間、東保木間
本木関原	☎ 5845-3330 FAX 5845-3338	本木1-4-10	関原、本木
六月	☎ 5242-0302 FAX 5242-0327	六月1-6-1	六月、東六月町、竹の塚

※ 緊急時 24 時間電話対応可 ☎ 6807-2460

障がい援護課各援護係一覧

名称	電話番号/FAX	所在地	担当地域
中部援護 第一係 第二係	☎ 3880-5881 ☎ 3880-5882 FAX 3880-5754	中央本町1-17-1 区役所北館1階	青井、足立、梅島、梅田、興野、栗原、弘道、島根、関原、中央本町、西綾瀬、西新井、西新井栄町、西新井本町、西加平、東六月町、一ツ家、平野、保塚町、南花畑1～4丁目、本木北町、本木西町、本木東町、本木南町、本木、六月、六町
千住援護係	☎ 3888-3146 FAX 3888-5344	千住仲町19-3 (千住庁舎内)	小台、千住曙町、千住旭町、千住東、千住大川町、千住河原町、千住寿町、千住桜木、千住関屋町、千住龍田町、千住仲町、千住中居町、千住橋戸町、千住緑町、千住宮元町、千住元町、千住柳町、千住、日ノ出町、宮城、柳原
東部援護係	☎ 3605-7520 FAX 5697-6560	東綾瀬1-26-2 (東部福祉課内)	綾瀬、大谷田、加平、北加平町、佐野、神明、神明南、辰沼、東和、中川、東綾瀬、六木、谷中
西部援護係	☎ 3897-5034 FAX 3856-7229	鹿浜8-27-15※1 (西部福祉課内)	入谷、入谷町、扇、加賀、江北、古千谷、古千谷本町、皿沼、鹿浜、新田、椿、舎人、舎人町、舎人公園、堀之内、谷在家
北部援護係	☎ 5831-5799 FAX 3860-5077	竹の塚2-25-17 (北部福祉課内)	伊興、伊興本町、竹の塚、西伊興、西伊興町、西竹の塚、西保木間、花畑、東伊興、東保木間、保木間、南花畑5丁目

足立保健所一覧

名称	電話番号/FAX	所在地	担当地域
中央本町地域・ 保健総合支援課	☎ 3880-5351 FAX 3880-6998	中央本町1-5-3 足立保健所内	青井、足立、梅島、梅田、弘道、島根、関原、中央本町、西綾瀬、西新井栄町1～2丁目、西加平、一ツ家、平野
竹の塚 保健センター	☎ 3855-5082 FAX 3855-5089	西竹の塚1-11-2 エミエルタワー 竹の塚2階	伊興、伊興本町、入谷町、栗原、古千谷、古千谷本町、竹の塚、舎人公園、舎人町、西新井2～5丁目、西伊興、西伊興町、西竹の塚、西保木間、花畑、東伊興、東保木間、東六月町、保木間、保塚町、南花畑、六月、六町
江北 保健センター	☎ 3896-4004 FAX 3856-5529	江北5-14-5 すこやかプラザ あだち2階	入谷、扇、興野、加賀、江北、皿沼、鹿浜、新田、舎人、椿、西新井1・6～7丁目、西新井栄町3丁目、西新井本町、堀之内、本木、本木北町、本木西町、本木東町、本木南町、谷在家
千住 保健センター	☎ 3888-4277 FAX 3888-5396	千住仲町18-7 ※2	小台、千住、千住曙町、千住旭町、千住東、千住大川町、千住河原町、千住寿町、千住桜木、千住関屋町、千住龍田町、千住中居町、千住仲町、千住橋戸町、千住緑町、千住宮元町、千住元町、千住柳町、日ノ出町、宮城、柳原
東部 保健センター	☎ 3606-4171 FAX 5697-6561	大谷田3-11-13	綾瀬、大谷田、加平、北加平町、佐野、神明、神明南、辰沼、東和、中川、東綾瀬、六木、谷中

足立福祉事務所一覧

名称	電話番号/FAX	所在地	担当地域
中部 第一福祉課	☎ 3880-5875 FAX 6806-3017	中央本町4-5-2	足立、梅田、興野、栗原、関原、西新井、西新井栄町、西新井本町、本木北町、本木西町、本木東町、本木南町、本木
中部 第二福祉課	☎ 3880-5419 FAX 6806-3093	中央本町4-5-2	青井、梅島、弘道、島根、中央本町、西綾瀬、西加平、東六月町、一ツ家、平野、保塚町、南花畑1～4丁目、六月、六町
千住福祉課	☎ 3888-3142 FAX 3888-5344	千住仲町19-3	千住援護係と同じ
東部福祉課	☎ 3605-7129 FAX 5697-6560	東綾瀬1-26-2	東部援護係と同じ
西部福祉課	☎ 3897-5013 FAX 3856-7229	鹿浜8-27-15 ※1	西部援護係と同じ
北部福祉課	☎ 5831-5797 FAX 3860-5077	竹の塚2-25-17	北部援護係と同じ

※1 西部福祉課は、令和9年1月頃、西新井本町 2-30-40 に大規模改修のため仮移転が予定されています。

※2 千住保健センターは、令和10年5月（予定）まで仮移転しています。



発 行 足立区医療介護連携課
編集／発行 株式会社鎌倉新書
発 行 年 2026年4月

このエンディングノートは、広告主からの広告を掲載のうえ、足立区に寄贈されたものを使用しています。