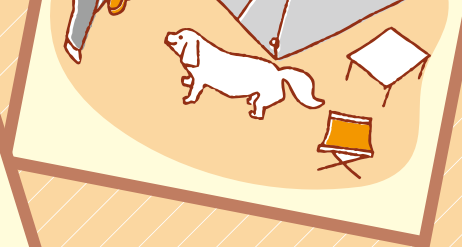
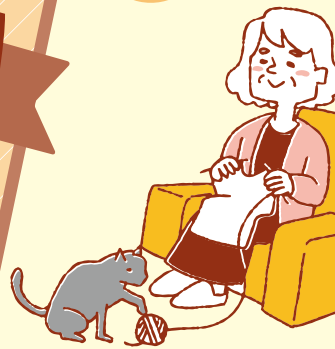


じ



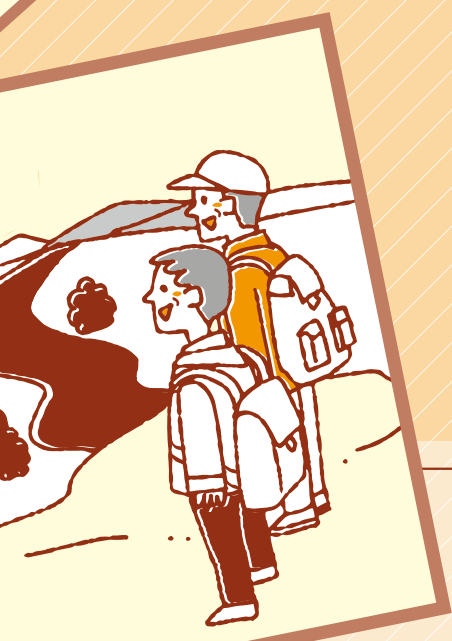
う



これからを元気に生きるための

じぶん ノート

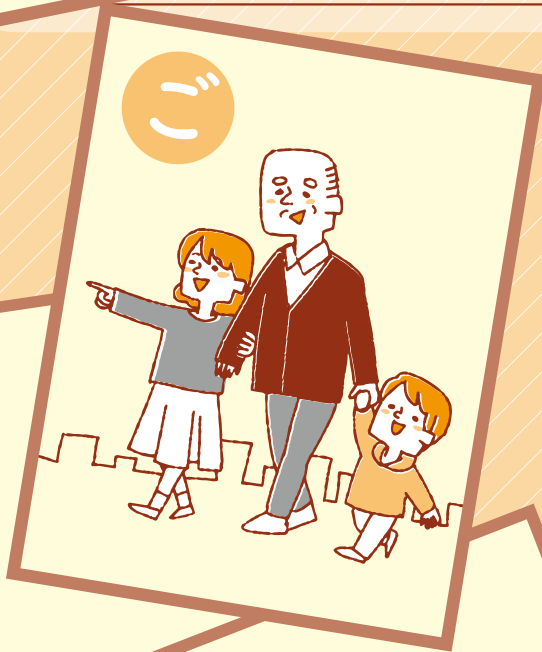
足立区の
エンディングノート



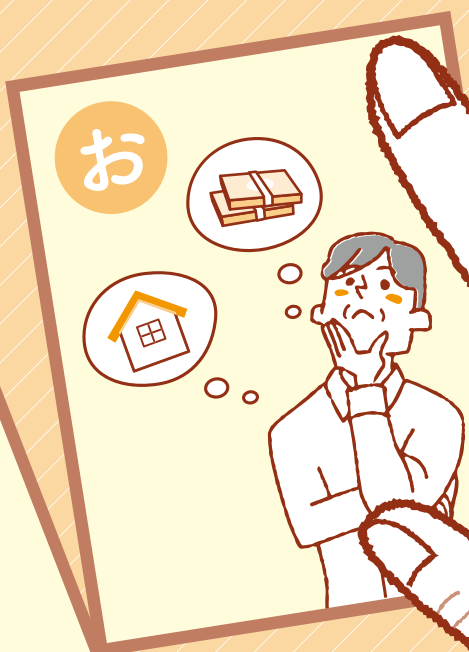
け



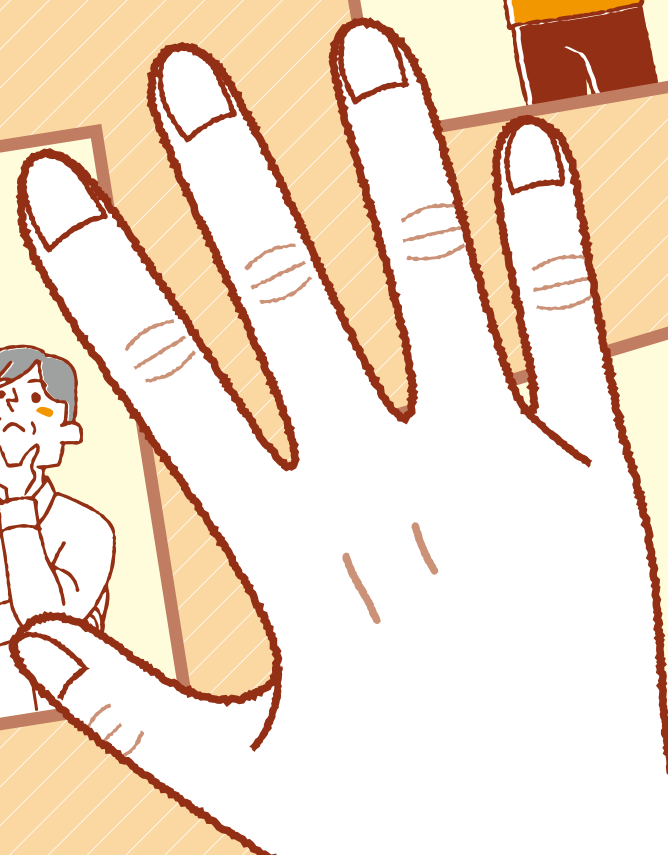
こ



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。平均寿命は年々伸び続け、「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、家族や知り合いがを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

インフォメーション

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
インフォメーション	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 ☐ 最初 ☐ 最後 ☐ 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		

飲み物の好み

コーヒー に入れるもの	☐ 砂糖（多・普通・少・無） ☐ 他（	☐ ミルク（多・普通・少・無） ）
紅茶 に入れるもの	☐ 砂糖（多・普通・少・無） ☐ レモン ☐ 他（	☐ ミルク（多・普通・少・無） ）
_____ に入れるもの		

●私の生活スタイル

住居	☐ 戸建て ☐ 共同住宅 自室までの階段 (☐ あり ☐ なし) ☐ その他 ()
トイレ	☐ 洋式 ☐ 和式 扉 (☐ 開き戸 ☐ 引き戸) 手すり (☐ あり ☐ なし) ☐ その他 ()
日常の 移動手段	☐ 徒歩 ☐ 自転車 ☐ バイク ☐ 自家用車 (☐ 自己運転 ☐ 家族運転) ☐ バス ☐ 電車 ☐ タクシー ☐ 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 ☐ 食べない よく食べるもの (☐ パン ☐ ごはん ☐ 麺類 ☐ その他 ()) よく飲む物 (☐ お茶 ☐ コーヒー ☐ 紅茶 ☐ 牛乳 ☐ ジュース ☐ 水 ☐ 他 ())
昼ごはん	だいたい ____ : ____ 頃 ☐ 食べない よく食べるもの (☐ パン ☐ ごはん ☐ 麺類 ☐ その他 ()) よく飲む物 (☐ お茶 ☐ コーヒー ☐ 紅茶 ☐ 牛乳 ☐ ジュース ☐ 水 ☐ 他 ())
おやつ	だいたい ____ : ____ 頃 ☐ 食べない よく食べるもの () よく飲む物 (☐ お茶 ☐ コーヒー ☐ 紅茶 ☐ 牛乳 ☐ ジュース ☐ 水 ☐ 他 ())
夕ごはん	だいたい ____ : ____ 頃 ☐ 食べない よく食べるもの (☐ パン ☐ ごはん ☐ 麺類 ☐ その他 ()) よく飲む物 (☐ お茶 ☐ コーヒー ☐ 紅茶 ☐ 牛乳 ☐ ジュース ☐ 水 ☐ 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 (☐ ベッド ☐ 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
パソコンや スマートフォンの データなど			

■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 (年 年 日・未) 他 (年 年 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				
	1日の食事回数 と食事量				
	好んで食べるもの				
	アレルギーなど のある食べ物				
性格					
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					
もしもの ときの 連絡先	連絡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： _____				

※ ペットに関する問合せ先：足立保健所生活衛生課庶務係 電話 3880-5375

●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 代の頃に 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 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 81.05 年、女性 87.09 年（令和 4 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 250 人（令和 6 年 1 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

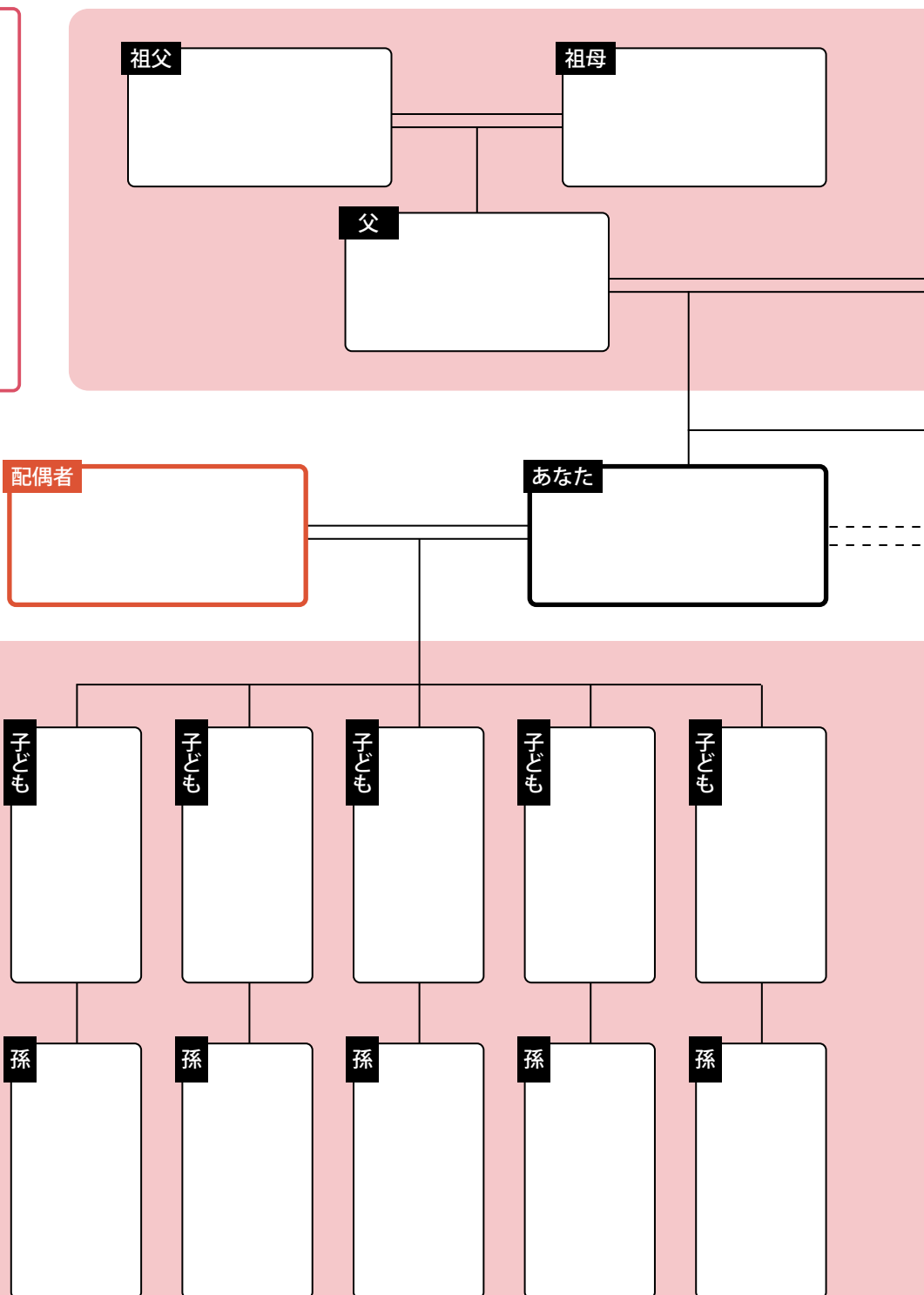
亡くなった人の名前の横には×を記し、分かれば死因も記入しておきましょう。

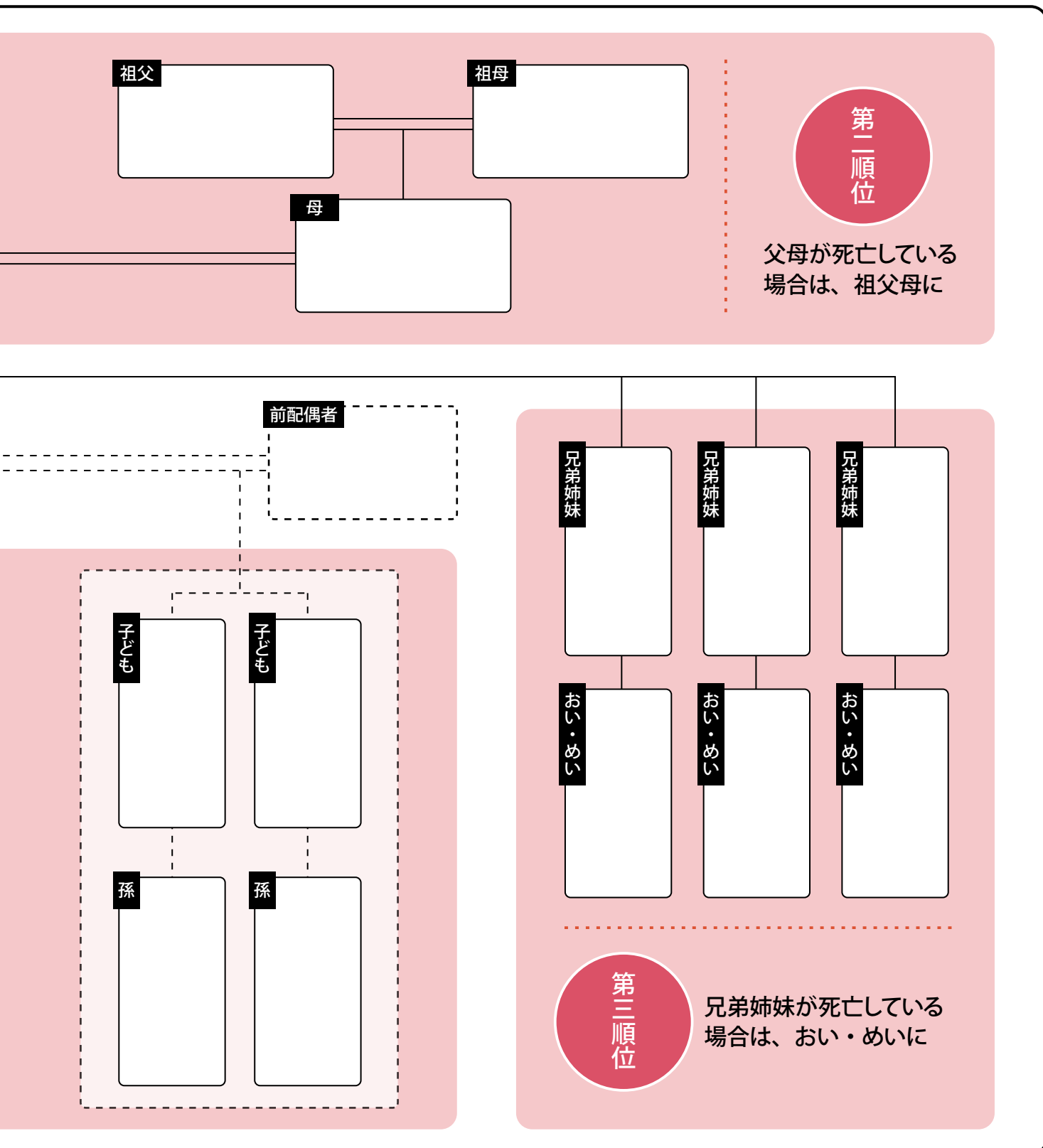
長寿 花子×
脳梗塞

配偶者は、常に相続人になる



子どもが死亡している場合は
孫、ひ孫に





からだのこと

●私の健康について

救急医療情報キット※の用意



☐あり・☐なし（ありの場合、この表は省略可）

	かかりつけ医療機関①	かかりつけ医療機関②
名 称		
科目・担当医		
所在地		
電話番号		
服薬内容		
持 病		

※ 救急医療情報キットは、緊急時に迅速に救急活動を行うために必要な情報を自分で記入し、専用の容器に入れて冷蔵庫に保管しておくものです（高齢者地域包括ケア推進課 在宅支援係 電話 3 8 8 0 - 5 2 5 7）。

■既往症

■治療をしていて困ること、嫌なこと

■現在、身体のことでは気になっていること

■健康について配慮していること（暑がり・寒がり、風邪をひきやすいなど）

■アレルギー（食べ物や薬）

■ワクチン接種について希望するもの

☐インフルエンザ
 ☐新型コロナウイルス
 ☐肺炎球菌
 ☐带状疱疹
 ☐その他（

）

■かかりつけ歯科医

医院名	住 所	電話番号

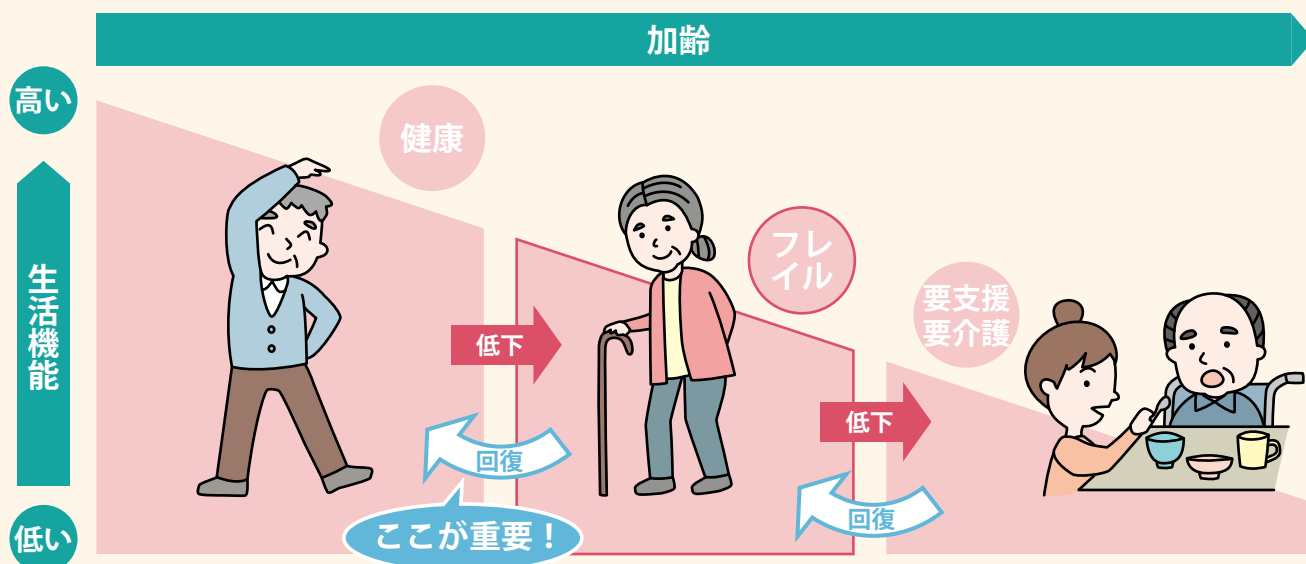
人生100年時代をイキイキ暮らす キーワードは「フレイル予防」



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。

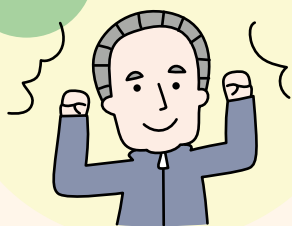


フレイル予防には **3** つの要素が大切です！

1

運動

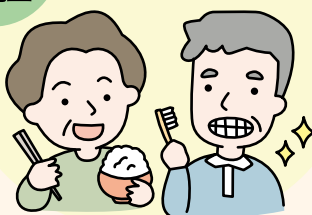
筋力アップ



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



「運動」「栄養口腔」「社会参加」の3つの要素を意識して活動することで、健康な状態を維持することや、フレイルの状態を健康な状態に戻すことができます。

●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	☐ 自宅 ☐ 施設 ☐ (名前：_____) 宅 ☐ その他 (_____)
介護費用	☐ 預貯金や年金など自分の財産から使う ☐ 保険に加入している ☐ 特に用意はしていない その他 (_____)
財産管理を 託す場合	間柄：_____ 名前：_____ 連絡先：_____ ☐ 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）
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	ケアマネジャー（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) 後縦靱帯骨化症、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。



健康や介護の相談

- 高齢者の気になる症状（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。



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（認知症）の症状が心配な方の相談に対応します。



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。



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。



運動教室や地域の居場所、活動の場を紹介

- 身体状況に合わせて、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相談に対応します。

＼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覚える
- ☐ なるべく長く、健康で暮らし続けたい
- ☐ 地域で何か活動をしてみたい
- ☐ 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	☐	☐	☐	☐	☐	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	☐	☐	☐	☐	☐	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	☐	☐	☐	☐	☐	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	☐	☐	☐	☐	☐	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	☐	☐	☐	☐	☐	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	☐	☐	☐	☐	☐	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	☐	☐	☐	☐	☐	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	☐	☐	☐	☐	☐	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

●終末期医療について

終末期医療について、今現在の考えを記入してください。記載した内容は入院した時を含め、いつでも変更することができます。

告知	☐ 病名・余命ともに告知を希望する ☐ 病名のみ告知を希望する ☐ 病名・余命ともに告知を希望しない ☐ その他 ()
終末期を 過ごす場所	☐ 病院を希望する ☐ 自宅を希望する ☐ ホスピスを希望する ☐ 判断を任せたい(間柄: 名前:) ☐ その他を希望する ()
口(くち) 以外からの 栄養補給	☐ 点滴による栄養補給を希望する ☐ 鼻から入れた管を通じた栄養補給を希望する ☐ 胃ろうを通じた栄養補給を希望する ☐ できる限り自然に任せて欲しい ☐ 判断を任せたい(間柄: 名前:)
延命治療	☐ 回復が難しくても延命を希望する ☐ 延命治療は希望しない ☐ 延命より苦痛緩和を重視したい ☐ 判断を任せたい(間柄: 名前:)
臓器提供 献体※	☐ 臓器提供を希望する(意思表示カード保管場所:) ☐ 角膜提供を希望する(アイバンク登録証保管場所:) ☐ 献体を希望する(登録団体:) ☐ 臓器提供や献体は希望しない
備考	

※ 献体：医学生の実習のために死後に遺体を提供し、医学教育に貢献すること。

キーワード リビング・ウィル

リビング・ウィルとは、終末期を迎えたときの「医療の選択」について事前に意志表示しておくための文書です。

キーワード 人生会議(ACP)

人生会議とは、アドバンス・ケア・プランニング(Advance Care Planning)の愛称です。

もしものときのために、自分が望む医療やケアについて前もって考え、信頼する人たちと話し合い、共有する取り組みです。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、家族を含めた話し合いを繰り返して、より良い選択をすることが大切です。

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

2021 年から、マイナンバーカードを健康保険証として利用できるようになりました（セブン銀行 ATM またはパソコンやスマートフォンでの利用申込が必要）。

マイナンバーカードが健康保険証として使用できるのは、「マイナ受付」というステッカーが貼ってある医療機関に限定されます。



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：_____

●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					
定額料金で 契約している サービス					

キーワード 老後の支出

「過去一年の大きな割合を占める支出」を調査したところ、大きな支出項目は、「食費」が59.4%で最も多く、次いで「光熱水道費」と「保健・医療関係の費用」がともに33.1%となりました。食費や光熱費などを日頃から確認して、老後の支出削減に備えましょう。
【令和元年度 高齢者の経済生活に関する調査結果（内閣府）より】

●資産や負債の情報

■預貯金

金融機関	支 店	種 類	口座番号	名義人

■有価証券

名称や銘柄	金融機関	店 名	口座番号	名義人

■不動産

種 類	用 途	所在地	名義人	持ち分

■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

■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

■その他（自動車・貴金属など）

--

キーワード 休眠口座

一定期間に利用がない口座は休眠口座と呼ばれ、こうした口座に管理手数料を導入する銀行が増えています。また、2018年に施行された「休眠預金等活用法」により、10年以上使っていない口座については、預金を払い出す時に特別な手続きが必要となる場合があります。

お持ちの口座を確認し、整理しておきましょう。



注意

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。

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、司法書士や土地家屋調査士による相続・登記相談を予約制で行っています。相談料は無料です（区民の声相談課 相談係 電話 3880-5359）。

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

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

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（2,400円）、利用料（1回1,000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（52万円～）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】

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か月程度がかかります。
- ・ 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

相続では必ずお金の問題が生じます。相続によって、残された方々に無用なトラブルを予防するためにも、遺言書があれば安心できます。実際に、相続争いは、遺産総額2～300万円程度の方が多くと言われており、資産が多い方だけの問題ではないようです。

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	公証役場
検認※	必要	不要	不要
長所	- 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。	- 作成場所や時期が自由。 - 偽造や隠匿、紛失のリスクがない。	- 偽造や隠匿、紛失のリスクがない。 - 遺言内容に確実性がある。
短所	- 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。	- 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。	- 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ヶ月程度かかる。 - 財産の価額に応じた手数料が、あげる人ごとにかかる（概ね各1～5万円）。

※ 検認とは、家庭裁判所が相続人立会のもとに遺言書開封し、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
- ・区の無料相談 ☎ 3880-5359（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（03-3880-5222 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	☐ 多くの人と盛大に ☐ 一般的に ☐ 近親者のみ ☐ しなくてよい (☐ 散骨 ☐ 樹木葬 ☐ その他 ()) ☐ 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	☐ 仏教 ☐ キリスト教 ☐ 神式 ☐ 無宗教 ☐ 菩提寺や宗教団体 (名称:) (所在地:) (連絡先:)
葬儀の場所	☐ 自宅 ☐ 斎場 ☐ 火葬場 (式は行わない) ☐ 具体的な希望 (施設名:) (連絡先:)
葬儀の業者	☐ 生前予約をしている (業者名:) (連絡先:) ☐ 会員になっている (業者名:) (連絡先:) ☐ 依頼して欲しい業者がある (業者名:) (連絡先:)
葬儀の費用	☐ 私の預貯金を使って欲しい ☐ 特に用意していない ☐ 保険・共済・互助会などに加入している (名称:) (連絡先:)
戒 名	☐ 格の高い戒名を希望 ☐ 標準的な戒名でよい ☐ 戒名はつけなくてよい ☐ すでに戒名を授かっている (戒名:) (連絡先:)
遺 影	☐ 用意してある (保管場所:) ☐ 希望する写真がある (具体的に:) ☐ 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、残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、通常は二日かかる葬儀を一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	近親者のみで、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。	比較的に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19～44万円程度）。

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：区民部戸籍住民課戸籍届出係 電話 3880-5065



●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 ☐ 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
分 骨	☐ 希望する ☐ 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欲しい ☐ 新たに用意してほしい ☐ 必要ない ☐ 家族に任せたい
備 考	

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 (☐ 不要 ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後)				
知らせたいタイミング (☐ 不要 ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後)				
知らせたいタイミング (☐ 不要 ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後)				
知らせたいタイミング (☐ 不要 ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後)				
知らせたいタイミング (☐ 不要 ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後)				
知らせたいタイミング (☐ 不要 ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後)				
知らせたいタイミング (☐ 不要 ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後)				
知らせたいタイミング (☐ 不要 ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 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。事前に意志を伝えておくことが大切です。

「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



名前

年 月 日

^



名前

年 月 日

^

MEMO

各種相談窓口一覧

(令和6年5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
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	☎ 3880-5982
	成年後見の申立ての相談	権利擁護センターあだち	☎ 5813-3551
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
		担当の障がい援護課援護係	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
精神障がい者に関して		担当の保健センター	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
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
	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
介護予防の取組、総合事業のこと		高齢者地域包括ケア推進課介護予防・生活支援係	☎ 3880-5642
在宅支援サービス（緊急通報システムの設置、紙おむつの支給など）のこと		高齢者地域包括ケア推進課在宅支援係	☎ 3880-5257
高齢者の虐待に関すること		担当の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第一係・第二係	☎ 3880-5269
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

■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
障がい者福祉サービスのこと		担当の障がい援護課援護係	35ページ参照
		担当の保健センター	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
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
心の健康・精神障がいの相談		担当の保健センター	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
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
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

■地域包括支援センター一覧

名 称	電話番号	所在地	担当地域
基幹※	☎ 5681-3373	梅島2-1-20	梅島、中央本町1丁目、島根
あだち	☎ 3880-8155	足立4-13-22	足立、中央本町2丁目、梅田1丁目
伊興	☎ 5837-1280	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	入谷9-15-18	入谷、舎人、古千谷、古千谷本町
扇	☎ 3856-7007	扇1-52-23	扇、興野、本木東町、本木西町、本木南町、本木北町
江北	☎ 5839-3640	江北3-14-1	江北、堀之内
さの	☎ 5682-0157	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	皿沼2-8-8	鹿浜、加賀、皿沼、谷在家、椿
新田	☎ 3927-7288	新田3-4-10	新田、宮城、小台
関原	☎ 3889-1487	関原2-10-10	梅田2～8丁目
千住西	☎ 5244-0248	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	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	千住3-7-101	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	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	東和4-7-23	綾瀬、東綾瀬、谷中、東和1・3丁目
中川	☎ 3605-4985	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	西綾瀬3-2-1	西綾瀬、弘道、青井2丁目
西新井	☎ 3898-8391	西新井2-5-5	西新井、栗原
西新井本町	☎ 3856-6511	西新井本町2-23-1	西新井本町、西新井栄町
はなはた	☎ 3883-0048	花畑4-39-11	花畑、南花畑5丁目
一ツ家	☎ 3850-0300	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	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	保木間5-23-20	西保木間、保木間、東保木間
本木関原	☎ 5845-3330	本木1-4-10	関原、本木
六月	☎ 5242-0302	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

障がい援護課援護係一覧

名 称	電話番号	所在地	担当地域
中部援護 第一係 第二係	☎ 3880-5881 ☎ 3880-5882	中央本町1-17-1 (本庁舎内)	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	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	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	鹿浜8-27-15 (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	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	所在地	担当地域
中央本町地域・ 保健総合支援課	☎ 3880-5351	中央本町1-5-3 足立保健所2階	青井、足立、梅島、梅田、弘道、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	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、入谷町、栗原、古千谷、古千谷本町、 島根、竹の塚、舎人、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	西新井本町 2-30-40	扇、興野、加賀、江北、皿沼、鹿浜、新田、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	千住仲町19-3 千住庁舎4階	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	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	所在地	担当地域
中部 第一福祉課 第二福祉課	☎ 3880-5875 ☎ 3880-5419	中央本町4-5-2	中部援護第一係・第二係と同じ
千住福祉課	☎ 3888-3142	千住仲町19-3	千住援護係と同じ
東部福祉課	☎ 3605-7129	東綾瀬1-26-2	東部援護係と同じ
西部福祉課	☎ 3897-5013	鹿浜8-27-15	西部援護係と同じ
北部福祉課	☎ 5831-5797	竹の塚2-25-17	北部援護係と同じ

MEMO

MEMO

MEMO



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 2024 年 5 月

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