

豊島区

# 終活あんしん ノート



氏名

豊島区終活あんしんセンター

## はじめに・作成のポイント

豊島区では、「最期まで自分らしく生活したい」という区民の皆さまの願いに寄り添えるよう、『豊島区終活あんしんノート』を作成しました。

人生の最終章に向けて、自身のやりたいこと、備えたいことなど、その想いをカタチにしませんか。

このノートは、いざという時のために必要な情報を記載するものですが、自分自身を振り返り、残りの人生を見つめ直すきっかけにもなります。終活の手始めにぜひご活用下さい。

### ✳️まずは自由に書いてみましょう

このノートは、ご本人の想いを反映させるものです。間違った書き方はありません。どこから書き始めても、全てを記入しなくても自由です。

### ✳️定期的に内容を見直しましょう

日々の暮らしの中で、気持ちに変化が生じることもあります。1年に1回など、定期的に内容を見直すことも大切です。書き直した際には更新日を記入しましょう。

### ✳️保管には注意しましょう

重要な個人情報が記載されます。保管場所には十分にご注意下さい。

### ✳️ノートの内容を共有したい人に伝えておきましょう

伝えたい家族や大切な人、周囲の人と書いた内容を共有し、もしもの時に備えた話をしておきましょう。

### ✳️ノートに書いた内容は遺言書のような法的効力を持ちません

相続に関して法的効力を求める場合には、「遺言書」の作成が必要です。

### ✳️ノートの書き方など、豊島区終活あんしんセンターで相談をお受けします

ノートに記載の内容や書き方についてなど、お気軽にご相談下さい。

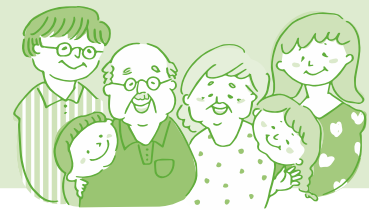
## 豊島区終活あんしんセンター

**住所** 豊島区東池袋1-39-2 豊島区役所東池袋分庁舎4階  
社会福祉法人 豊島区民社会福祉協議会内

**電話** 6863-7830 **Email** siensitu@a.toshima.ne.jp

**開所日時** 月～金 9時～17時 ※土日・祝日、年末年始はお休みです

# 目次



はじめに	はじめに・作成のポイント ..... 1				
	終活の見取り図 ..... 3				
私について	①私の基本情報 ..... 5				
	②プロフィール ..... 6				
	③私の歩んできた記録 ..... 7				
	④私に関わる人たち ..... 8				
	⑤医療と介護の情報 ..... 9				
資産・契約	⑥預貯金・年金・保険など ..... 10				
	⑦不動産・その他の資産 ..... 11				
	⑧ライフライン・SNS等の契約について ..... 12				
もしもの時の希望	⑨介護・判断能力が低下した時 ..... 13				
	⑩医療に関する希望 ..... 14				
	コラム 救急医療情報と延命処置 ..... 15				
	コラム 意思表示と人生会議 ..... 16				
	⑪私のリビング・ウィル（事前指示書） ..... 17				
亡くなった後の希望	⑫遺言・相続について ..... 18				
	⑬葬儀について ..... 19				
	⑭お墓・供養について ..... 20				
	⑮もしもの時に連絡してほしい人の一覧 ..... 21				
終活お役立ち	おひとりさまの終活 ..... 22				
	終活に関係する相談先・手続先 ..... 23				
	メッセージ～贈る言葉～ ..... 25				
	おもいで写真館 ..... 26				
ノートの記入日	年 月 日		年 月 日		
	年 月 日		年 月 日		

# 終活の見取り図

「終活」という言葉を聞いても、「何をす  
「終活の見取り図」は、身体状況が変化  
『終活あんしんノート』の中にも希望を

はじめに

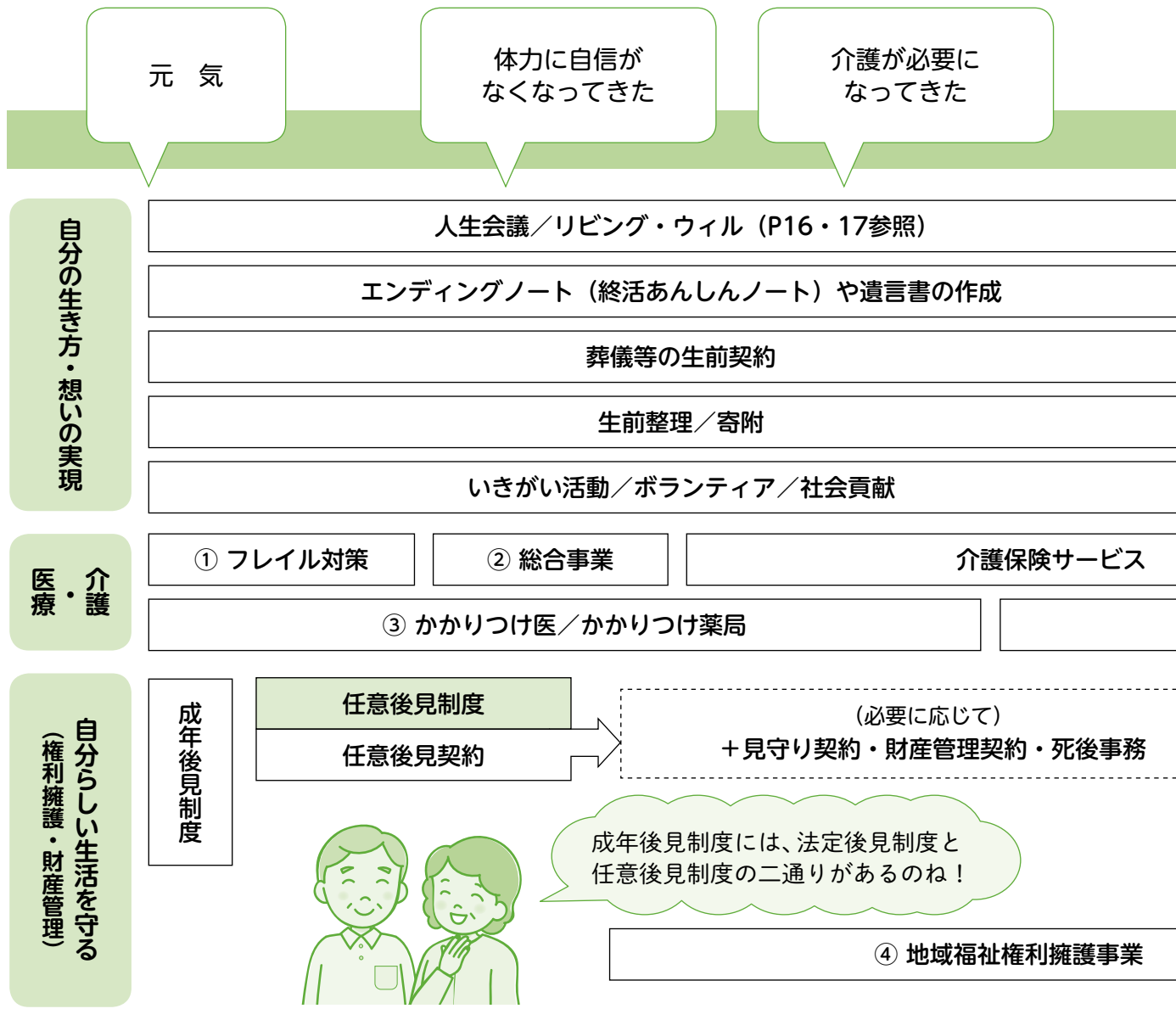
私について

資産・契約

もしもの時の希望

亡くなった後の希望

終活お役立ち



## — ちょっと解説 —

### ① フレイル

フレイルは「虚弱」を意味する言葉で「健康」と「要介護状態」のはざまにいる状況です。  
高齢になるとともに動きにくい、飲み込みにくい、聞こえにくい、もの忘れがある、ふさがち、人とのつながりが薄れるなどの状態が現れたら要注意です。

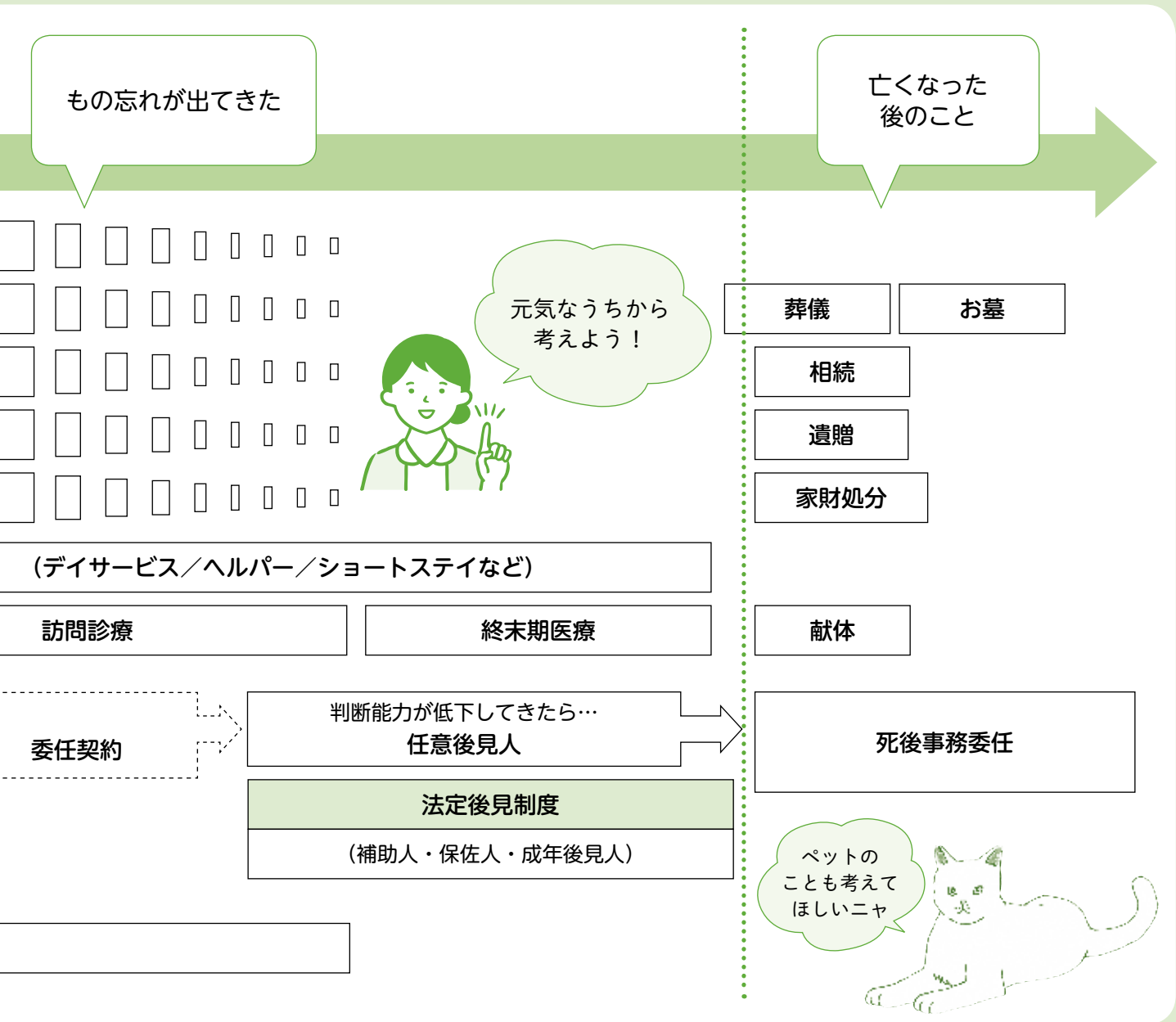
### ② 総合事業

介護度が軽い方 (要支援) やチェックリストに該当した方を対象に通いのサービスやヘルパー (生活援助中心)、豊島区が独自に行うサービスを提供します。また、介護予防のための講座や教室も開催しています。相談窓口は、高齢者総合相談センターです。  
\*総合事業の正式名称は、「介護予防・日常生活支援総合事業」です。

ればいいのか…」と迷う方も少なくありません。

する中で、「想定されるできごと」、「対策が取れる方法」について図にしたものです。

記載できるページがあるので参考にして下さい。



### ③ かかりつけ医

かかりつけ医とは、健康に関することを気軽に相談できる医師です。健康診断、予防接種、病気になった時の診療、主治医意見書の記載、在宅医療などを行っています。人生会議（ACP）や人生の最終段階における医療についてもご本人・家族と一緒に考えていきます。

### ④ 地域福祉権利擁護事業

高齢者や障がいのある方等を対象に、職員が訪問し、定期的な見守りや助言、情報提供を行います。また、福祉サービスの利用手続きや書類整理、日常的なお金の払戻しや支払い等のサービスを提供します。豊島区では社会福祉協議会が実施しています。

# ① 私の基本情報

氏名		血液型	A・B・O・AB (Rh+・Rh-)
生年月日		電話番号	
本籍地	(筆頭者: )		
現住所	豊島区		
過去の住所	年 月 ~ 年 月		
	年 月 ~ 年 月		
	年 月 ~ 年 月		

## ●保険証・身分証明書についての情報

名称	番号・種類	保管場所
健康保険証		
介護保険証		
障害者手帳	<input type="checkbox"/> 身体 <input type="checkbox"/> 知的(愛の手帳) <input type="checkbox"/> 精神 種 級・度	

## ●資格・免許

名称	取得年月日	覚え書き
運転免許証	年 月 日	
	年 月 日	
	年 月 日	



## ② プロフィール

「私」はどのような人間なのか。  
これまでの人生を振り返りながら、書き記すことで、  
自分自身を客観的に見つめなおすことができます。  
今のことでも、過去のことでも構いません自由に書きましょう。

私の性格	
大切にしてきたこと	
一番嬉しかったこと	

名前の由来		好きな食べ物	
趣味		嫌いな食べ物	
特技		好きな言葉	
苦手なこと		好きな季節	
小さい頃の夢		好きな有名人	
思い出の場所		生きがい	

### ●私について伝えたいこと

### ③ 私の歩んできた記録

年月	年齢	出来事・学歴・職歴等	覚え書き

●メモ



はじめに

私について

資産・契約

もしもの時の希望

亡くなった後の希望

終活お役立ち

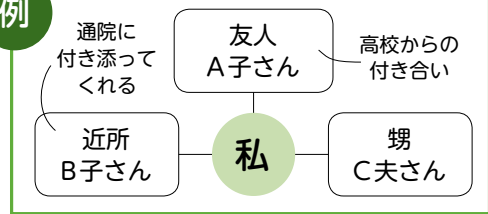


## ④ 私に関わる人たち

### ●私に関わる人たちを図にしてみましょう！

生活をしている中で、現在、関わっている人は、  
 どんな人たちがいますか？  
 家族や友人、近所の人、趣味仲間…など、  
 関係性に制限はありません。

例



私

### ●私の家族・ペットの記録

関係	氏名	生まれた日	亡くなった日	メモ

種類	ペットの名前	もしもの時の預け先	メモ (好きなエサ、性格、注意点など)

はじめに

私について

資産・契約

もしもの時の希望

亡くなった後の希望

終活お役立ち

## ⑤ 医療と介護の情報

### ● かかりつけ医・治療している病気

病院名・診療所名	科・医師名	所在地・連絡先	治療中の病気
	科	住所	
	医師	電話	
	科	住所	
	医師	電話	
	科	住所	
	医師	電話	
	科	住所	
	医師	電話	

### ● 過去に手術・入院をした経過

年月	病名	治療内容	病院名
年 月		<input type="checkbox"/> 手術 <input type="checkbox"/> 入院	
年 月		<input type="checkbox"/> 手術 <input type="checkbox"/> 入院	

● アレルギー あり なし 内容 ( )

● 現在飲んでいる薬 あり なし お薬手帳の保管場所 ( )

### ● かかりつけ薬局

薬局名	担当者	連絡先

### ● 福祉サービス・介護サービス、高齢者総合相談センター、民生委員・児童委員の連絡先

名称	事業所名	担当者	連絡先
ケアマネジャー			電話
			電話
			電話
			電話
			電話
			電話

## ⑥ 預貯金・年金・保険など



### ● 預貯金について

金融機関名（支店名）	種別	口座番号	名義人	備考
（ 支店）	普通 定期 他			
（ 支店）	普通 定期 他			
（ 支店）	普通 定期 他			
（ 支店）	普通 定期 他			
（ 支店）	普通 定期 他			
（ 支店）	普通 定期 他			

### ● 年金について

年金の種類	番号	備考

### ● 生命保険・損害保険・個人年金等について

保険会社名	保険商品名等	契約者・名義人	受取人	備考

はじめに

私について

資産・契約

もしもの時の希望

亡くなった後の希望

終活お役立ち

## ⑦ 不動産・その他の資産



### ●不動産（所有）

種類	名義人	所在地	備考
<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> マンション・アパート <input type="checkbox"/> その他（ ）			
<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> マンション・アパート <input type="checkbox"/> その他（ ）			
<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> マンション・アパート <input type="checkbox"/> その他（ ）			

### ●その他の資産

種類	取引機関等	内容	名義人	備考
<input type="checkbox"/> 株式・投資信託 <input type="checkbox"/> 外貨 <input type="checkbox"/> その他（ ）				
<input type="checkbox"/> 株式・投資信託 <input type="checkbox"/> 外貨 <input type="checkbox"/> その他（ ）				
<input type="checkbox"/> 株式・投資信託 <input type="checkbox"/> 外貨 <input type="checkbox"/> その他（ ）				

### ●借入金・ローンについて

	借入先	内容	金額	備考
有 ・ 無				

### ●メモ

はじめに

私について

資産・契約

もしもの時の希望

亡くなった後の希望

終活お役立ち

## ⑧ ライフライン・SNS等の契約について

### ●契約先一覧

契約内容	契約先	支払方法	お客様番号等	備考
電 気				
ガ ス				
水 道				
固 定 電 話				
携 帯 電 話				
インターネット				
クレジットカード				
クレジットカード				
クレジットカード				
賃 貸 住 宅				
貸 金 庫				

※上記以外にも定期購入しているサービス等についてわかるようにしておきましょう。

### ●パソコン・スマートフォン、メール

種別	ユーザー名、アドレス	パスワード	備考
パ ソ コ ン			
スマートフォン			
メ ー ル			

### ●SNS

種別	ID・アカウント名・登録アドレス	パスワード	備考
LINE			
Facebook			
Twitter			
Instagram			

はじめに

私について

資産・契約

もしもの時の希望

亡くなった後の希望

終活お役立ち

## ⑨ 介護・判断能力が低下した時

### ●介護が必要になった時の希望

- なるべく自宅で過ごしたい      施設や病院に入所・入院したい  
家族・親族等の判断にまかせたい      その他 ( )

### ●認知症等により判断能力が低下した時の希望

- お願いしている人がいる

お願いしている人	所在地・連絡先		続柄
	住所		親族 ( ) 友人・知人 / 任意後见人
	電話		

- お願いしている人がいない

- ↳ 家族や親族の判断に任せたい      関わっている福祉関係者に任せたい  
成年後見制度を利用したい      その他 ( )

### ちょこっと解説 ● 成年後見制度とは

認知症や障がい等により、日常生活における様々な契約や手続き、財産管理が難しくなった場合の権利を守る公的な制度です。

#### ★成年後見制度の内容

- 任意後見制度**…将来的に判断能力が低下したときに備える。  
**法定後見制度**…すでに判断能力が低下している場合に申立てる。

どちらも、後见人としての業務を始めるには、家庭裁判所への申立てが必要になります。「成年後見制度」は申立手順や内容について細かい決まりがあります。下記の窓口でもご相談をお受けしておりますので、お問合せください。

#### 豊島区民社会福祉協議会「サポートとしま」

住所 豊島区東池袋1-39-2 豊島区役所東池袋分庁舎4階  
 電話 3981-2940 FAX 3981-2946  
 Mail siensitu@a.toshima.ne.jp



お気軽に  
お問合せ  
ください。

## ⑩ 医療に関する希望



### ● 終末期に過ごしたい場所

自宅  施設  病院  その他 ( )

### ● 自分で意思決定や表明ができなくなった場合に、今後のことについて意見を聞いてほしい人

氏名		続柄		連絡先	
氏名		続柄		連絡先	
氏名		続柄		連絡先	
氏名		続柄		連絡先	

### ● 臓器提供

希望している  希望していない

↳ 意思表示を記載しているもの  ドナーカード  健康保険証  
 運転免許証  他 ( )

### ● 献体

登録している  登録していない

↳ 献体の登録先

登録先機関		備考	
電話番号			
登録証保管先			
同意している親族名		連絡先	

### ● その他の希望

はじめに

私について

資産・契約

もしもの時の希望

亡くなった後の希望

終活お役立ち

## 救急医療情報と延命処置

### あなたなら どうしますか

病気が悪化した時、急に倒れた時、自分のことや想いを自分で伝えられなくなった時…、そのような時にそなえて今からできることを考えてみませんか？

#### ●今からできること

##### ●救急医療情報キットを準備しておく

豊島区では、救急車を呼ぶ事態となった時、必要となる「かかりつけ医療機関」や「既往歴」、「飲んでいる薬」などの医療情報や緊急連絡先を書くことができる用紙と専用の容器を「救急医療情報キット」として配布しています。自宅の冷蔵庫に保管し、自宅で緊急事態が発生した際に救急隊員がキット内の医療情報等を確認することで、迅速に医療へつなげることができます。また、災害時には、キットを避難所等へ持ち出すことで情報を活用することができます。



問合せ先

高齢者総合相談センター（P24に一覧表があります）

##### ●延命処置の方法について知っておく

病気の悪化や突然の事故、老衰などにより、治療をしても回復が見込めない状態になることがあります。その時、医師から「延命処置」の方法について説明を受けることになります。

#### □から食事ができない時

##### ●点滴による水分補給

末梢静脈等から点滴をして水分補給しますが、十分な栄養補給はできません。

##### ●点滴による栄養補給

中心静脈栄養と呼ばれるカテーテルから高カロリー輸液を入れる栄養法で、十分な栄養補給を継続して行えますが、出血や感染症を起こす可能性もあります。

##### ●経鼻胃管による栄養補給

鼻から管を入れ、流動食などを補給しますが、誤嚥性肺炎のリスクもあります。

##### ●胃ろうによる栄養補給

手術でおなかと胃をつなげる穴を開け、そこから流動食などを補給するので、長期間の栄養補給が可能です。

#### □心臓や呼吸が止まった時

##### ●心肺停止時の心肺蘇生

心肺停止の際には、心臓マッサージや人工呼吸による心肺蘇生が行われますが、本人にとって苦痛を伴う場合や、開始すると中止が難しい場合もあります。

##### ●心臓マッサージ

胸部圧迫して心臓から血液を送り出す方法です。けいれんした心臓のリズムを戻すためにAEDによる電気ショックを一緒に行うこともあります。

##### ●人工呼吸

自分での呼吸が不十分な際に行う呼吸の補助で、マスクや手動でバッグを押す方法、気管内にチューブを入れて機械的な呼吸を行う方法などがあります。



## ●自分の望みを考え、共有するために

### ●まずは「かかりつけ医」に終末期医療について相談してみる

意思表示ができなくなった場合や命に関わる医療処置が必要になった場面を想定し、かかりつけ医に相談し、想いを共有することが大切です。その際、「人生会議」の開催について提案があるかもしれません。

### ●人生会議を開催してみる

#### ■「人生会議」とは

厚生労働省などが普及・推進している取り組みです。ACP（アドバンス・ケア・プランニング＝事前に、医療や介護を、計画する）とも言います。将来の身体的な変化に備え、本人を中心に、家族や主治医、介護に関わる人などが一緒に話し合いを行い、本人が「どのようにしたいのか」という想いを一緒に考えていく場です。

「人生会議」は、かかりつけ医から正しい医療のアドバイスを受けながら、定期的に話し合い、記録に残すことが重要です。

始める時期や年齢にルールはありませんので、まずはステップ1から始めましょう。



「人生会議」の情報は、厚生労働省のホームページにも掲載されています。

人生会議 厚生労働省  で検索してみましょう！

#### ●人生会議のイメージ

##### ステップ1 ●まずは自分で考えてみる

今後どのような生き方をしたいか、人生の最期をどのように迎えたいかなど、自分の希望を考えてみる。

##### ステップ2 ●信頼できる人は誰か考える

家族や友人、周りの人など、自分の意思が表明できなくなった際、自分の想いを託したい人は誰か考えてみる。

##### ステップ3 ●主治医や家族等と話し合う

もしもの時の医療処置や今後の生活について主治医や信頼できる人と話し合う。その時に、「リビング・ウィル」を活用したり、話し合った内容を文書で残したりすることが重要。

本人の想いは日々変化します。ステップ1～3を定期的に繰り返し行い、考えていくことが大切です。

### ●リビング・ウィルを書いてみる

#### ■「リビング・ウィル」とは

自分がどのような「延命処置」を希望するのか、事前に書いておくのが「リビング・ウィル」（事前指示書）と言われるものです。

家族や周囲の人が医師から「延命処置」について判断を求められた場合、本人の意向が確認できない時はその決定に迷うこととなります。

事前に自分の意思を表明しておくことで、延命処置を選択する上での方針にもなるほか、家族や周囲の人の迷いも軽減されます。

「人生会議」の前や開催後に「リビング・ウィル」を記載し、家族や主治医、周囲の人と情報を共有しておきましょう！

#### ●リビング・ウィルの特徴

- ①「リビング・ウィル」は書いた時点での意思表示であり、変更・撤回はいつでも可能です。
- ②「リビング・ウィル」に法的な強制力はありませんが、本人が意思表示した内容を尊重し、判断を行います。

#### 活用

P17にある「リビング・ウィル」を記入してみましょう。繰り返し見直す場合はコピーをして活用して下さい。

## ⑪ 私のリビング・ウィル（事前指示書）

私は、病気や事故等により、意思表示や決定ができず、判断能力等の回復が見込めない状態となった場合、延命処置について以下の通りの内容を希望します。

氏名		生年月日	大・昭・平	年	月	日
----	--	------	-------	---	---	---

- できる限りの延命処置を希望する
- 回復の見込みがなければ、延命処置は希望しない
- 延命処置はせず、緩和（痛みや苦しさを和らげる）医療のみ希望する

以下の選択した延命処置を希望する（P15「延命処置の方法について知っておく」参照）

### ● 口から食事が出来ない時

- ・末梢静脈からの点滴（水分補給が中心）  希望する  希望しない
- ・中心静脈栄養（カテーテルからの高カロリー輸液）  希望する  希望しない
- ・経鼻胃管による栄養補給  希望する  希望しない
- ・胃ろうによる栄養補給  希望する  希望しない

### ● 心臓が止まった時

- ・心臓マッサージ（胸部圧迫）  希望する  希望しない
- ・AED（電気ショック）の使用  希望する  希望しない

### ● 呼吸が止まった時

- ・マスク／バッグを使った手動による呼吸補助  希望する  希望しない
- ・気管挿管や気管切開をした人工呼吸器の使用  希望する  希望しない

### ● 痛みや苦しみがある時

- ・鎮痛剤や鎮静剤の使用  希望する  希望しない

### ● その他の希望

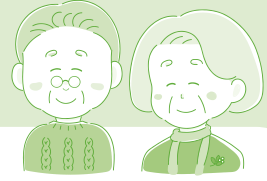
記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 ( )

本人署名 \_\_\_\_\_

家族または代理人等署名 \_\_\_\_\_ (続柄 \_\_\_\_\_)

※定期的に内容を見直す場合には、あらかじめコピーをして使用して下さい。  
※記入と署名が済んだ「リビング・ウィル」は、家族や代理人、かかりつけ医等にコピーを渡して共有しましょう。

## ⑫ 遺言・相続について



### ●遺言書について

遺言書を作成している  遺言書を作成していない

遺言の種類	<input type="checkbox"/> 自筆証書遺言 <input type="checkbox"/> 公正証書遺言 ( <input type="checkbox"/> 公証役場 )		
遺言作成日	年 月 日 ( )		
保管場所	<input type="checkbox"/> 自宅 ( )	<input type="checkbox"/> 法務局 ( 法務局 出張所 )	<input type="checkbox"/> 親族等 ( )
遺言執行者		連絡先	

### ●メモ

### ちょっと解説 ● 遺言の主な種類

	自筆証書遺言	公正証書遺言
方式	全て自筆で作成 (財産目録はパソコンでの作成可) 決められたルール(作成年月日、氏名、 押印等)通りに作成する必要がある。	公証役場で作成 証人を2人以上立てて、法律に詳しい 公証人が作成する。
長所	費用はかからない 一人で作成できる	紛失や偽造の心配がない 不備なく遺言書の作成ができる
短所	内容に不備や作成時の判断能力に疑義が あると無効になることがある。	費用がかかる
保管	本人 (法務局でも保管申請は可能)	原本は公証役場 正本・謄本は本人
検認	必要 (法務局で保管する場合は不要)	不要

※検認とは、家庭裁判所が遺言の存在と内容を確認するために調査する手続きのことです。

## ⑬ 葬儀について

### ●お葬式の方法について

- 一般葬（通夜・告別式を行う）       家族葬（親族のみで行う）  
 火葬のみ（通夜・告別式は行わない）       家族にまかせる  
 その他（      ）

### ●お葬式の形式について

- 仏教    神道    キリスト教    無宗教    音楽葬    家族にまかせる  
 その他（      ）

寺院・神社・教会・団体	所在地・連絡先		担当者
	住所		
	電話		

### ●葬儀社について

- 決めていない    家族にまかせる  
 決めている（ 生前契約をしている・ 生前契約をしていない）

葬儀社名	所在地・連絡先		担当者
	住所		
	電話		

### ●戒名について

- 必要    必要ない    家族にまかせる    その他（      ）

### ●遺影について

- 決めていない    決めている（保管場所：      ）  
 『終活あんしんノート』 P26に貼付した写真を使用してほしい

### ●お葬式の時にしてほしい演出

- 必要ない    流してほしい曲がある（曲名：      ）  
 メッセージを読み上げてほしい（保管場所：      ）  
 その他（      ）

### ●葬儀の費用について

- 用意してある（保管場所：      ）  
 保険から出してほしい（P10に記載）  
 その他（      ）

## ⑭ お墓・供養について

### ● 埋葬する場所について

お墓がある（生前契約含む）

墓地名	所在地・連絡先		名義
	住所		
	電話		

お墓はない

↳  希望する埋葬方法がある  家族にまかせる

↳  新しいお墓の建立  永代供養  散骨  樹木葬  合同墓

その他（ ）

希望する場所・方法・費用についてなど

### ● 仏壇について

仏壇に祀ってほしい  仏壇は必要ない  家族にまかせる

その他（ ）

手元供養という、  
遺骨の一部をアクセサリーや  
遺石にして安置するという  
スタイルもあります。



### ちょこっと解説 ● お墓の種類

永代供養	家族などの継承者がいなくても、永代にわたり菩提寺や霊園が供養する方法で、永代供養料が必要。弔い方は、墓石、納骨堂、樹木葬など様々な方法がある。
散骨	遺骨を粉状にして、海や山へまく。まく場所については、各自治体に相談が必要。
樹木葬	墓石の代わりに樹木をシンボルにする方法。樹木1本を植えるだけでなく、草花や芝生で彩られたものもある。一般的に埋蔵の際は、遺骨は粉状にする。
合同墓	1つのお墓に複数の他人の遺骨をあわせ埋葬するお墓のこと。合祀墓ともよばれる。

## ⑮ もしもの時に連絡してほしい人の一覧

(生前) 余命宣告を受けた時 (事後) 葬儀その他が終了した後

氏名	連絡先	関係	伝えたいこと	連絡時期
				<input type="checkbox"/> 生前 <input type="checkbox"/> 葬儀 <input type="checkbox"/> 事後
				<input type="checkbox"/> 生前 <input type="checkbox"/> 葬儀 <input type="checkbox"/> 事後
				<input type="checkbox"/> 生前 <input type="checkbox"/> 葬儀 <input type="checkbox"/> 事後
				<input type="checkbox"/> 生前 <input type="checkbox"/> 葬儀 <input type="checkbox"/> 事後
				<input type="checkbox"/> 生前 <input type="checkbox"/> 葬儀 <input type="checkbox"/> 事後
				<input type="checkbox"/> 生前 <input type="checkbox"/> 葬儀 <input type="checkbox"/> 事後
				<input type="checkbox"/> 生前 <input type="checkbox"/> 葬儀 <input type="checkbox"/> 事後
				<input type="checkbox"/> 生前 <input type="checkbox"/> 葬儀 <input type="checkbox"/> 事後
				<input type="checkbox"/> 生前 <input type="checkbox"/> 葬儀 <input type="checkbox"/> 事後
				<input type="checkbox"/> 生前 <input type="checkbox"/> 葬儀 <input type="checkbox"/> 事後
				<input type="checkbox"/> 生前 <input type="checkbox"/> 葬儀 <input type="checkbox"/> 事後

●メモ



はじめに

私について

資産・契約

もしもの時の希望

亡くなった後の希望

終活お役立ち

# おひとりさまの 終活



もしもの時に誰かに頼りたいけど、どうすれば…

誰に相談したらいいのかしら…



財産を渡したい人がいるけれど、遺言書が必要？

認知症になった時、亡くなった後のことをどうすれば…



終活に関する情報提供・相談は、豊島区終活あんしんセンターへ。  
電話・メール・来所による相談が可能です。

連絡先等は、P23を参照してください。

豊島区は、ひとり暮らし高齢者の世帯数の割合が全国で一番多い自治体です。  
おひとりさまが終活に取り組むに当たってどのような準備や対策ができるでしょうか？

## ●地域の中でつながりをもつ

何かあった時に相談できる、つながることができる人はいますか？  
身体の不調や生活のことなど、信頼できる人に話すことができれば安心ができます。親族、友人や知人を大切にしながら、地域のサロンや民生委員・児童委員、相談機関とつながることもできます。

例

- 地域の高齢者サロンに参加する
- 区民ひろばの講座や行事に参加する
- 地域の民生委員・児童委員と顔なじみになる
- 高齢者総合相談センターに相談してみる
- コミュニティソーシャルワーカーに相談してみる

## ●コミュニティソーシャルワーカー（CSW）とは？

子どもから高齢者まで全世代を対象にした相談窓口です。  
区内8か所の区民ひろばに相談員が配置されています。

■問い合わせ 豊島区民社会福祉協議会 地域相談支援課  
☎3981-4392

## ●生前契約で備える

自分にもしものことがあった時に備え、あらかじめ契約を結び、備えておく方法があります。

例

### ●死後事務委任契約

葬儀や納骨、家財処分、施設退去の手続きや精算など、死後の事務手続きや対応を生前に頼んでおく契約です。契約書は、自身で作成することも、公証役場で作成することもできます。契約相手に制限はありませんが、専門職（弁護士や司法書士など）に頼む方もいます。

### ●葬儀やお墓の生前契約

自分が望む葬儀の内容や、入りたいお墓を決め、契約しておくことができます。

### ●家財処分の生前契約

亡くなった後に、借りている部屋にある物を処分してもらう契約です。

# 終活に関する相談先・手続先

	相談の内容	名称	住所・電話番号
はじめに	終活全般の相談	豊島区終活あんしんセンター	東池袋1-39-2 区役所東池袋分庁舎 4階 ☎6863-7830 ✉siensitu@a.toshima.ne.jp
	住まい	豊島区都市整備部住宅課 施策推進グループ	南池袋2-45-1 区役所本庁舎 6階 ☎3981-2655
私について	公正証書遺言の作成・ 任意後見契約など	池袋公証役場	東池袋3-1-1 サンシャイン60ビル 8階 ☎3971-6411 ✉ike-kosho@bird.ocn.ne.jp
		大塚公証役場	南大塚2-45-9 ヤマナカヤビル 4階 ☎6913-6208 ✉otukakoshonin@watch.ocn.ne.jp
遺産・相続	自筆証書遺言書の保管	東京法務局板橋出張所	板橋区板橋1-44-6 ☎3964-5385 (ガイダンス3番)
	法定相続情報証明制度	東京法務局豊島出張所	池袋4-30-20 豊島地方合同庁舎 ☎3971-1616 (代) ☎5318-0261 (登記電話案内室)
	相続税・所得税などに関する相談	豊島税務署	西池袋3-33-22 ☎3984-2171
成年後見	成年後見制度に関する相談	福祉サービス権利擁護支援室 「サポートとしま」	東池袋1-39-2 区役所東池袋分庁舎 4階 ☎3981-2940 ✉siensitu@a.toshima.ne.jp
ペット	ペット全般に関する相談	東京都動物愛護相談センター	世田谷区八幡山2-9-11 ☎3302-3507
消費相談	消費者被害に関する相談	豊島区消費生活センター	南池袋2-45-1 豊島区役所本庁舎 4階 ☎4566-2416
いきがい	ボランティア活動について	豊島ボランティアセンター	東池袋1-39-2 区役所東池袋分庁舎 4階 ☎3984-9375
	高齢者クラブについて	豊島区高齢者クラブ連合会	東池袋2-55-6 ☎5950-2511

はじめに

私について

遺産・契約

もしもの時の希望

亡くなった後の希望

終活お役立ち



相談の内容	名称	住所・電話番号
介護予防・フレイル	豊島区立 高田介護予防センター	高田3-38-7 ☎3590-8116
	豊島区立 東池袋フレイル対策センター	東池袋2-38-10 ☎5924-6212
在宅医療	豊島区在宅医療相談窓口	西池袋3-22-16 豊島区医師会館2階 ☎5956-8586
ゴミ・リサイクル	粗大ごみの受付	豊島区粗大ごみ受付センター ☎5296-7000
	ごみ収集・処分について	豊島清掃事務所 池袋本町1-7-3 ☎3984-9681
弔い	豊島区総合窓口課 おくやみコーナー	南池袋2-45-1 区役所本庁舎3階 ☎4566-2331

## ●高齢者総合相談センター

※お住まいの地域ごとに担当の窓口が異なります

総合相談・支援、認知症に関する相談、介護予防ケアマネジメント、高齢者の権利を守る相談、見守りなど

センター名	担当地域	問い合わせ先
菊かおる園	巣鴨3～5丁目、西巣鴨1～4丁目 北大塚1・2丁目	西巣鴨2-30-19 菊かおる園内 ☎3576-2245 FAX 3576-2247
東部	駒込1～7丁目、巣鴨1・2丁目 南大塚1～3丁目	南大塚2-36-2 ☎5319-8703 FAX 5319-8726
中央	北大塚3丁目、上池袋1～4丁目 東池袋1～5丁目	東池袋1-39-2 区役所東池袋分庁舎4階 ☎5985-2850 FAX 5985-2835
ふくろうの杜	南池袋1～4丁目、高田1～3丁目 目白1・2丁目、雑司が谷1～3丁目	南池袋3-7-8 オリナスふくろうの杜1階 ☎5958-1208 FAX 5958-1195
豊島区医師会	西池袋1～5丁目、池袋3丁目 目白3～5丁目	西池袋3-22-16 豊島区医師会館2階 ☎3986-3993 FAX 3986-3089
いけよんの郷	池袋1・2・4丁目 池袋本町1～4丁目	池袋本町1-29-12 池袋ほんちょうの郷内 ☎3986-0917 FAX 3986-0916
アトリエ村	南長崎1～6丁目、長崎2～6丁目	長崎4-23-1 アトリエ村内 ☎5965-3415 FAX 5995-8168
西部	長崎1丁目、千早1～4丁目 要町1～3丁目、高松1～3丁目 千川1・2丁目	千早2-39-16 西部区民事務所内 ☎3974-0065 FAX 3959-7666

# メッセージ ~贈る言葉~

宛名

メッセージ

はじめに

私について

資産・契約

もしもの時の希望

亡くなった後の希望

終活お役立ち

# おもいで写真館 私のこの一枚



Handwriting practice area with 15 horizontal dashed lines on a green background.

はじめに

私について

資産・契約

もしもの時の希望

亡くなった後の希望

終活お役立ち



## 監修

富永法律事務所  
弁護士 富永 忠祐 氏

医療法人社団創成会 土屋医院  
医師 土屋 淳郎 氏

## 免責事項

ノートの記入、管理は利用者ご自身の責任において行っていただくものとし、ご利用にあたって何らかのトラブルや損失、損害等が発生しましても、当センターでは一切責任を負わないものとします。

\*無断での転載、転写、複製を禁じます