

The top half of the image features a vibrant orange background. Scattered across this background are numerous white puzzle pieces. Some pieces are fully assembled into a grid on the right side, while others are loose and scattered on the left and top. A white, rounded rectangular box is centered in the upper half, containing the title text.

わたしのこれからノート

自分らしく生きる大切な一歩

福山市

*this is
my LIFE*

目 次

終活を考えよう	P.1
【第1章】私のこれまで	P.4
【第2章】私のいま	P.8
【第3章】私のこれから	P.18
【第4章】私のエンディング	P.26
【第5章】私の終活プラン	P.30
相談窓口一覧	P.40

「終活」 を考えよう

終活、それはこれからも自分らしく生きるための大切な一歩

「終活」という言葉が生まれ、多くの人がそれを知るようになりました。
ですが、「終活」という言葉から思い浮かべることは、人それぞれ異なるようです。

葬儀の事前予約、お墓の購入、遺言書の作成、身の回りや持ち物の整理といった
旅立ちの時やその後のことを「生前に準備すること」、
延命治療や緩和ケアなど受ける医療や、
介護が必要になったり認知症になった時のことを決めておくなど
これからを「安心して過ごすために備えること」、
そして、趣味や旅行、家族や友人との時間を楽しむなど、
残りの人生を「自分らしく充実して生きること」。
高齢期に行うべき様々なことが包括されて、「終活」と呼ばれています。

誰もが必ず向き合う、生老病死。
人間は歳を取り、衰えていき、最後には旅立ちを迎えます。
いま「旅立ちのそ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「いまのあなた」を振り返ってみてください。
やっておきたいこと、やっておかなければいけないと思うことはありますか？
それを実際にやっておくことを、私たちは「終活」と呼んでいます。



終活の進めかた

やっておきたいこと、やらなければいけないと思うことはあるけれど、何から手をつければいいのか分からない。いつから始めればいいのか分からない。

それが終活の一番の難しさです。

これまでの歩みやいま置かれている環境は一人一人異なることから、終活として行うべき具体的な行動も人それぞれ異なります。

だからこそ、このエンディングノートをあなたの終活のパートナーとしてください。

少しだけ背筋を伸ばし、静かに深呼吸をしてから、お気に入りのペンを持ち、このノートを開きましょう。質問への答えを考えながら埋めていくと、あなたにとって必要な終活の行動が浮かんできます。

「エンディングノートは終活の設計図」。

設計図が完成すれば、あとは情報を得て、行動計画を立て、実践するだけです。

終活の目的

終活に取り組んだ方は、

「いろいろなことを整理できて、気持ちのスッキリした」

「『残りの人生を充実させたい』という活力が湧いてきた」

「家族に心配をかけずに済みそうで、安心した」

とお話しされます。

終活の目的は、人生の最後まで自分で責任を持つことと同時に、一度きりの大切な人生の残り時間を豊かに実らせることです。



エンディングノートの 書き方

書き方の
ポイント

1

すべての項目を 埋めようとしなくても大丈夫

はじめのページから取り組み、
すべてを埋めようとしなくて構いません。

興味のあるページがあれば
そこから始めたり、考えてもなかなか
埋まらないページは飛ばしてもよいでしょう。

すべてを一通り書き終える目安を、
3ヶ月程度と考えてください。
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少しずつ
書き進めていきましょう。

書き方の
ポイント

2

書き変えても 大丈夫

気持ちが変わることは、
もちろんあります。その場合は、
既に書き込んだ箇所に線を引き、
書き直してください。

線の横に訂正した日付を
書いておくとよいでしょう。

何度か書き直すことで、
気持ちが整理されていくことも
あります。

定期的に 見直しましょう

裏表紙には、
名前と誕生日の欄があります。
毎年誕生日にこのノートを見返して、
情報や気持ちが変わっていないかを確認しましょう。

このエンディングノートは、
あなたの終活の
パートナーです。

書き方の
ポイント

4

書き方の
ポイント

3

家族に 伝えましょう

あらかたを書き終えたら、
家族に保管場所を伝えて内容を伝えましょう。
いざという時に家族が困らないようにすることも、
終活の大きな目的です。
備忘録のページには、そのための大切な情報が残ります。

家族がいない場合には、
これからのことを託せる人に伝えましょう。
あなたの人生や考えを伝えることは、
あなたの信頼できる人達とお互いの絆を
より深めることに繋がります。
そのことが、これからの豊かな
時間を創ります。

終活とは

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私の終活プラン

第1章

私のこれまで

終活を考えるにあたり、まずは自分に向き合う時間を持ちましょう。誕生からこれまでを思い出しながら、あなたの一度きりの人生を振り返ることで、終活を考えるための入口に立つことができます。

同時に、家族や周囲の人も「あなたの歩み」を知りたいと思っているかもしれません。これから共有する時間を、あなたはもちろん大切な人にとってもかけがえのないものとするために、まずはあなたをより深く理解してもらうことをこの章が手助けします。

出生について

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	

学生時代

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

仕事のこと

経験した仕事	
この仕事に就いた理由・背景	
仕事をする上で大切にしたい信念・価値観	

キーワード 自分史

自分のルーツや半生を文章にするもの。書くことで自分自身への理解が深まります。あなたの生きた軌跡は大切な人の「心の教科書」になるかもしれません。親の終活のきっかけづくりとして、子どもからプレゼントするケースもあります。

終活とは

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私の終活プラン

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

配偶者

あなた

第一順位

子どもが死亡している場合は
孫、ひ孫に

子ども

子ども

子ども

子ども

子ども

孫

孫

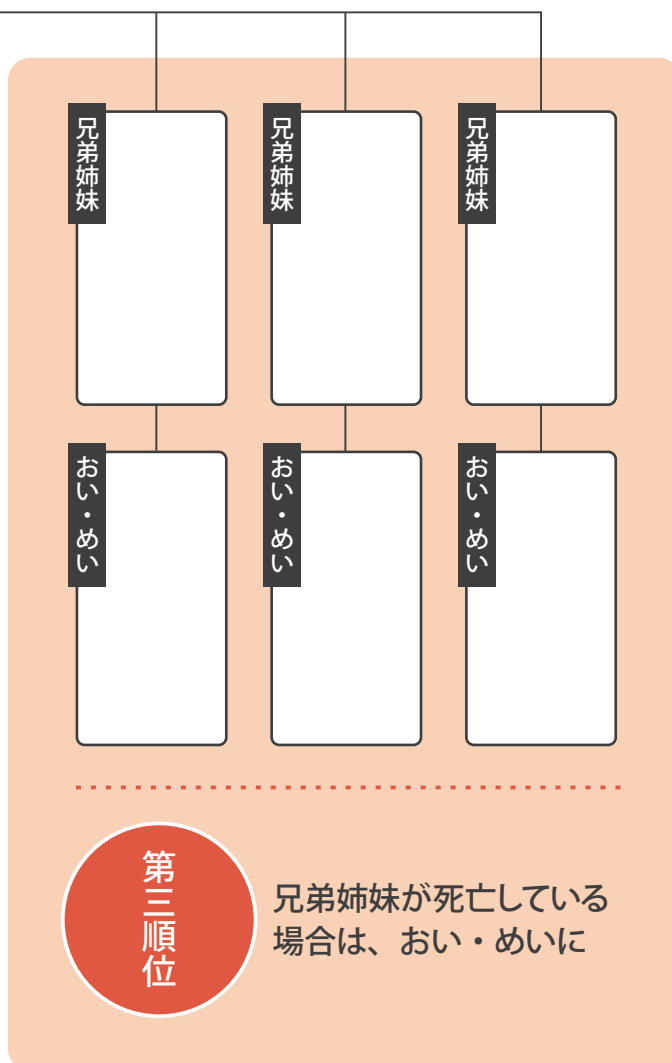
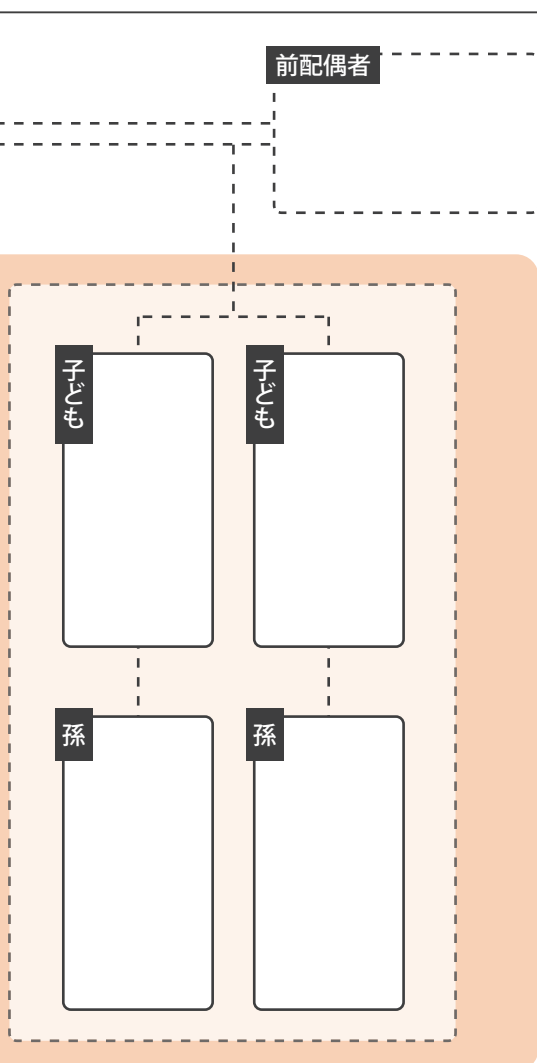
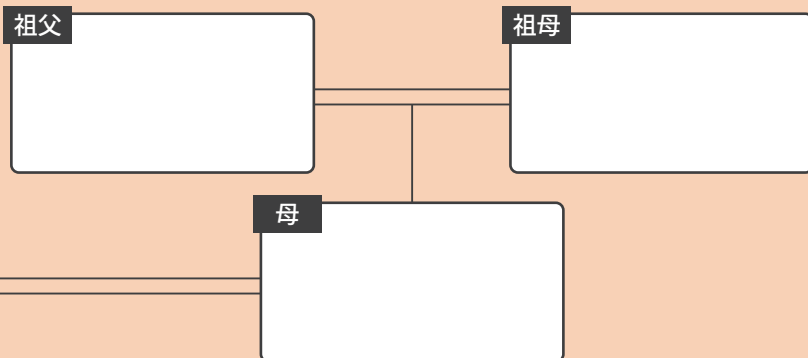
孫

孫

孫

キーワード 家系図の作成

戸籍調査から依頼したい、遡ってより詳しい家系図を作成して家族に受け継いでおきたい、
という場合には士業などの作成サービスを利用することも可能です。



第2章

私のいま

あなたの身のまわりについて、記録しておきましょう。

情報を集めてひとまとめにすることは少し大変ですが、完成した時にはスッキリします。情報を一元管理することで、必要なものと不要なものがはっきりし、不要なものを解約したり処分したりと整理することもできます。

また、万が一に備えてあなたの情報を家族や周囲の人に分かるようにしておくことも、この章の大きな目的です。

基本情報

フリガナ			
氏 名			
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	@	
		@	
私の性格			
私の血液型	A ・ B ・ O ・ AB		



注 意

エンディングノートが盗難されたり悪用されたりする場合に備えて、銀行やクレジットカードなど金融機関、パソコンや携帯電話など電子機器の「暗証番号」は、エンディングノートには記載しないようにしましょう。

医療情報

■かかりつけ医

病院名	担当科	担当医	電話番号
	科		
	科		
	科		
	科		

■常用薬

薬名	目的

薬名	目的

■持病

病名	発症の時期	いまの状態

■既往症

病名	治療期間

病名	治療期間

■アレルギー

原因物質	症状

原因物質	症状

■介護サービス等の情報

種別	事業所名・担当	連絡先
ケアマネジャー		

■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

公的情報

項 目	記 号	番 号	その他
マイナンバー			
基礎年金番号			
資格確認書 または 資格情報のお知らせ			
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			

障がい者手帳

種 類	保管場所
身体 ・ 療育 ・ 精神	
種 級	

■その他



注 意

もしもに備え、医療や公的なカードや証書、電気・水道・ガスなどの生活インフラの請求書などはまとめておきます。
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きましょう。

保存場所

毎月の引き落とし情報

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			
デジタル サービス			

■その他

キーワード 死後事務委任

亡くなった後の葬儀や納骨、解約や返納などの各種手続き（死後事務）を頼める人が周囲にいない場合に、生前に弁護士、司法書士、社会福祉士などの第三者に委任しておく方が増えています。

資産情報

■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	名義人と持ち分

■保険

保険会社	証券番号	契約者	被保険者	受取人

■私的年金

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



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産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。

ペット

種 類	名 前	エ サ	預けられるところ	かかりつけの動物病院

大切なもの

品 物	保管場所	希望する処分方法	この宝物への思い

キーワード 生前整理

人生を豊かにしてくれた大切なものや思い出は、エンディングに向けてどう整理すればよいのでしょうか。

「最後まで手元に残すもの」「受け継ぐもの」「処分するもの」に分け、リフォーム・買い取り・廃棄といった最適な手段を検討しましょう。

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用書や、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。



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、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

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といでしょう。

2

高価な品を贈らない

形見分けの品が110万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

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で、故人の面影をより感じられるとされています。

キーワード 遺言書の作成

遺産を誰がどう受け継ぐか、生前に決めておくための遺言書。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します。

■下記の項目が一つでも当てはまる方には遺言書の作成をお勧めしています。

子どもがいない

財産に不動産など
分けにくいものが
含まれる

相続税の
対象となる額の
財産がある

法定相続人以外に
財産を渡したい
人がある

法定相続人の中に
財産を渡したくない
人がある

内縁関係にある

財産の一部を
寄付したい

■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、身元証明書、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	遺言者が保管	公証役場が原本を保管
費用	必要	0円	相続財産の額によって変動
家庭裁判所の検認	不要	必要	不要

第3章

私のこれから

あなたのこれからについて、思いと考えを巡らせましょう。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、残りの時間をどのように過ごし、何を大切にしたいか考えてみましょう。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し、願いもあることでしょう。大事なことは、言葉にして記しておくことが大切です。

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」

■健康に過ごすために

■楽しく充実して過ごすために

■安心して過ごすために

■ やっておきたいこと

■ 一緒に過ごしたい人・会っておきたい人

■ 誰かの役に立つために

■ その他

終活とは

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私の終活プラン

キーワード フレイルを予防しましょう

フレイルとはおとろえ予備軍です。加齢に伴って筋力や心身の活力が低下し『健康』と『要介護』の中間の虚弱な状態にあることを言います。

フレイルの兆候に早く気づき、日常生活を見直すことで、進行を遅らせたり健康な状態を取り戻すことができます。



いつまでも元気に過ごすために…

フレイル予防の **し** **に** **あ** を知っていますか？

し っかり 噛む



栄養・口腔

バランスの良い食事とたんぱく質(肉や魚など)の摂取で「低栄養」を防ぎましょう。

に っこり 笑う



社会参加

趣味やボランティアなどで外出し、社会とのつながりを持ちましょう。

あ かるく 歩く



運動

ウォーキングや筋力トレーニングが効果的です。無理せず、今より10分多く体を動かすことから始めましょう。

栄養・口腔

社会参加

運動

をバランス良く、取り組むことが重要です。

毎日いきいきと健康的な生活を送るためには、「し・に・あ」のどれか1つではなく、3つをバランスよく組み合わせて取り組むことが大切です。

フレイルチェック会にご参加ください！

フレイルチェック会では、運動や口腔機能などに関する質問票への回答や手足の筋肉量などの測定を行い、フレイルの状態（加齢に伴い筋力や心身の活力が低下すること）を確認します。結果により、フレイル予防のためのアドバイスをお伝えします。

詳しくは 福山市健康推進課（TEL：084－928－3421）にお問合せください。

MEMO

終活とは

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

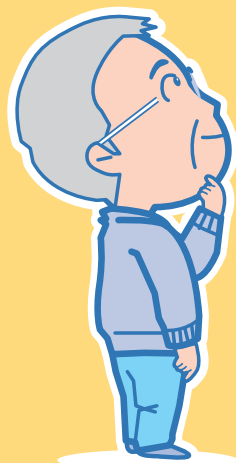
私の終活プラン

ACPとは、アドバンス・ケア・プランニングのこと。これから受ける医療やケアについて、自分の考えを希望や思いが医療やケアに反映されるでしょう。これからの豊かな人生をめざして一緒に考えてみましょう。

Step 1

希望や思いについて
考えましょう

今のあなたの考え方を示しておくことは、将来ご家族などがあなたの気持ちを考えて判断するのに役立つでしょう。



人生の目標・希望や思いは
何でしょうか？

あなたにとって、
何が大切ですか？

さあ！
今から始めましょう！

Step 2

健康について
考えましょう

医師とあなた
相談することも大
ある場合には、
どういう治療が
治療でどうなるの



A

あなたの

C

豊かな人生

あなたが自分の考えを伝えら
前もって受ける医療
家族や医師に伝
重要なこ

Step 5

考えを「私の心づもり」に
書きましょう

話し合ったことは記録として残しましょう。
希望や思いは時間とともに変化したり、健康
状態によって変わる可能性があります。その
都度「私の心づもり」を見直して書き直して
構いません。

「私の心づもり」は 34 ページに掲載してい
ます。



何度でも、
繰り返し考え、
話し合い
ましょう。



見直して
おきましょう

手引き

家族や医療者と話し合っておく取組です。話し合ったことを「私の心づもり」として残すことで、あなたの希

について学び、
しよう

の健康について
大切です。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。

ここに

P ぴたっと
よりそう

生とともに

れなくなった場合に備えて、
療に対する希望を、
えておくことは
とです。

Step

3

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



家族や医師は、あなたの希望を
知っていますか？

Step

4

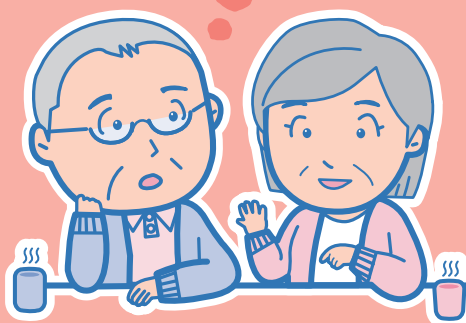
希望や思いについて 話し合いましょう

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しましょう。

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。

延命のためだけの
治療は望まない。

どのような状態でも
長く生きたい！



介護について

[illegible]

キーワード 成年後見制度

成年後見制度とは、年齢を重ねて判断能力が低下した際に、家庭裁判所もしくは本人によって後見人を選任して、自身の財産を守ってもらう制度です。

人生の最終段階（回復が見込めない健康状態のとき、いわゆる終末期）の医療について

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()	
過ごす場所	☐ 病院を希望する ☐ 自宅を希望する ☐ 施設を希望する ☐ 判断を任せたい「名前： (間柄：)」 ☐ その他()	
食べられなくなったときの 栄養摂取	☐ 点滴による栄養摂取の処置を希望する ☐ 経鼻経管栄養を希望する ☐ 胃ろうを希望する ☐ できる限り自然に任せて欲しい ☐ 判断を任せたい「名前： (間柄：)」	
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「名前： (間柄：)」	
心臓・呼吸が 止まったときの 希望	心臓が止まったとき	心臓マッサージ・AED の使用を 希望する・希望しない
	呼吸が止まったとき	気管挿管や気管切開をした人工呼吸器の使用を 希望する・希望しない
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		

終活とは

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私の終活プラン

私のエンディング

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。答えはあなたの中にしかありません。最期まで、自分らしく。

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、あなたとのことを心に刻んで癒やされる時が必要になるからです。あなたの大切な人たちは、歩く途中でもまた、あなたを必要とすることがあるでしょう。あなたに逢える場所を用意しておくことで、繋がりが続きます。

葬儀について

葬儀への考え	☐ 多くの人と盛大に ☐ 一般的に ☐ 近親者のみでこじんまりと ☐ しなくてよい ☐ 家族の考えに任せたい		
葬儀の形式	宗教： ☐ 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： ）		
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・一緒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		

■連絡してほしい人

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院したとき ☐ 亡くなったとき		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院したとき ☐ 亡くなったとき		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院したとき ☐ 亡くなったとき		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院したとき ☐ 亡くなったとき		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院したとき ☐ 亡くなったとき		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院したとき ☐ 亡くなったとき		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院したとき ☐ 亡くなったとき		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院したとき ☐ 亡くなったとき		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院したとき ☐ 亡くなったとき		

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、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。

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
埋葬の費用	☐ 私の預貯金を使って欲しい ☐ 特に用意していない ☐ 保険・共済などで用意している（名称： _____ 連絡先： _____）
備 考	_____

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	
遺言書の種類	自筆証書遺言 ・ 公正証書遺言
遺言書作成日	_____
保管場所	_____
備 考	_____

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、先祖代々のお墓を継承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。

MEMO

終活とは

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私の終活プラン

第5章

私の終活プラン

「興味はある」「やらなくてはと思っている」「でもなかなか手を付けられなくて」
多くの方が同じようなお悩みを抱えています。つつい先延ばしにしてしまうのが終活。
ここからは、『はじめの一步』が踏み出せるように、計画を立てていきましょう。

見落としがちな項目を確認

check 1	出生時の本籍地を知っている	☐ はい	☐ いいえ
check 2	突然入院することになった場合、 頼みごとをする人を決めている	☐ はい	☐ いいえ
check 3	要介護状態になった時の 介護の希望をまとめている	☐ はい	☐ いいえ
check 4	延命や終末期医療の希望を記録している	☐ はい	☐ いいえ
check 5	自分の法定相続人が誰かを知っている	☐ はい	☐ いいえ
check 6	預貯金口座をすべて把握している	☐ はい	☐ いいえ
check 7	遺言書を作成している	☐ はい	☐ いいえ
check 8	葬儀の希望を伝えている	☐ はい	☐ いいえ
check 9	お墓を用意している	☐ はい	☐ いいえ

第1章から第4章までを書き進め、あなたの状況、また考えや想いを整理してきました。その中であなたにとって「やっておかなければいけないこと」「やっておきたいこと」は何だったでしょうか？

キーワード 資産の整理とモノの整理

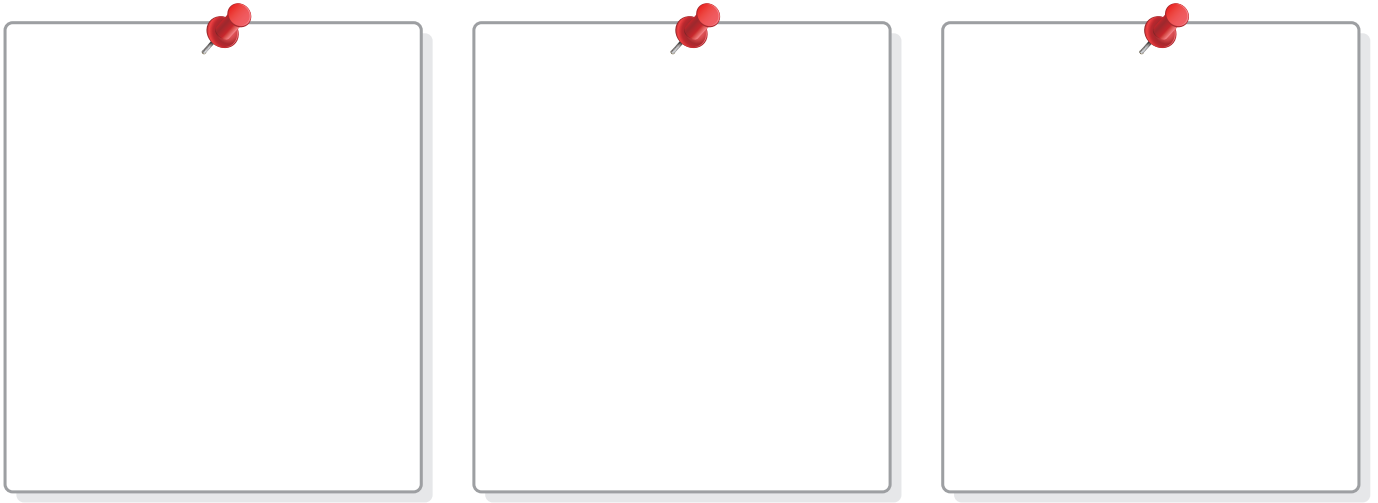
遺していくものは「資産」と「モノ」に分かれます。

資産の整理であれば、不動産の整理、生前贈与、遺言書の作成など。モノを最小限にしておくための整理であれば、受け継ぐものと処分するものに分けて、それぞれに最適な方法を選択することがおすすめです。

前項の「やっておかなければいけないこと」「やっておきたいこと」に取り組むうえで、事前にやらなければいけないことを書き出してみましょう

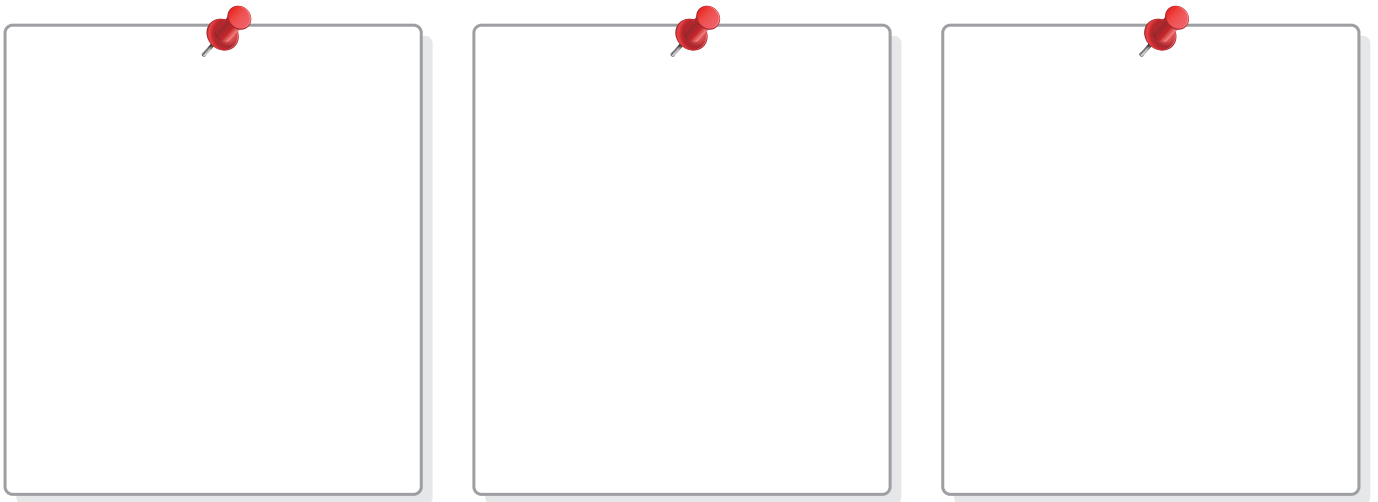
■不足している情報や必要な情報

例：お墓の種類・金額を調べる、法定相続人を知る etc.

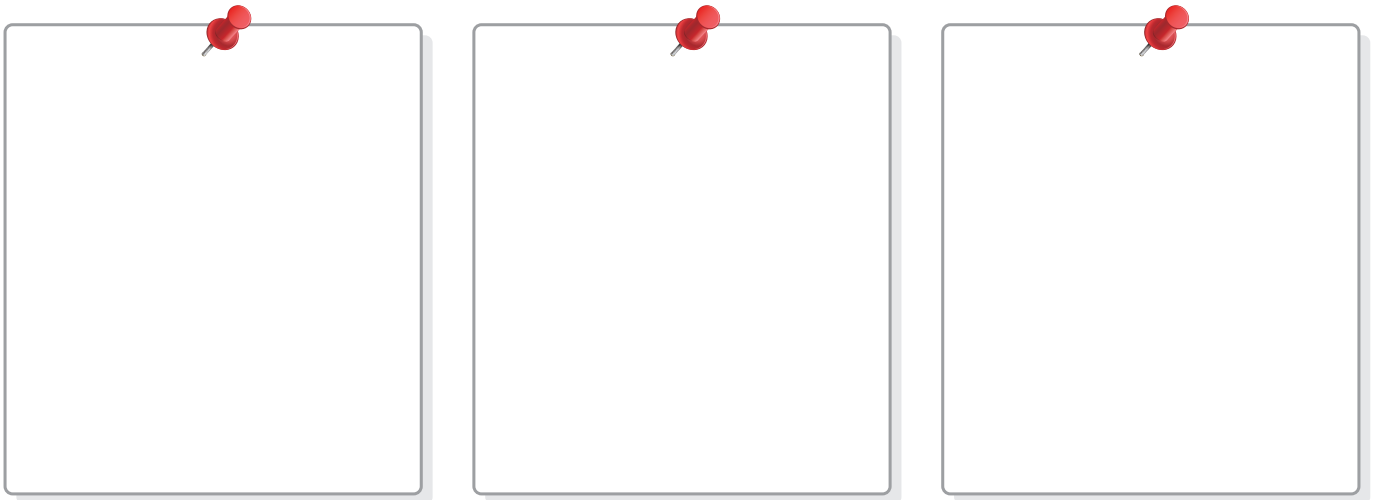


■事前に考えなければならないことや決めなければいけないこと

例：お墓の場所・種類を決める、誰に何を相続するか決める etc.



■家族や周囲の人と相談しなければいけないこと



取り組むこと

事前準備

いつから

何を

例：お墓の種類・金額を調べる、
法定相続人を知る etc.

はじめの一步 (行動)

いつから

何を

例：資料を請求してお墓の見学に行く、
行政書士・税理士に相談する etc.

終活とは

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私の終活プラン

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ましょう。ACP の手引きを参考に、以下の設問にお答えいただき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。



希望や思いについて考えましょう

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く過ごせること | ☐ 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 | ☐ 病気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 | ☐ 生きている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（ | ） |



健康について学び、考えましょう

- 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
- あなたの健康状態や病気について、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
- 受ける治療に関して、希望がありますか？ 健康な方は「もし病気になったら」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、とにかく病気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
☐ 痛みや苦しみが無く、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（
- 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時、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（

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。

Step 3

あなたの代わりに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

Step 4

希望や思いについて話し合しましょう

Step 5

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 _____

「大切なあなたへ」

どうしても言葉にできない思い。

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。

へ

名前 年 月 日



へ



名前

年

月

日

「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。

へ

名前 年 月 日

終わりに

幼少のころ、「お医者さんになること」を夢見たわたし
学生のころ、「〇〇になろう」と夢見たわたし
結婚のとき、「幸せな家庭を築こう」と誓ったわたし
子どもが生まれたとき、「立派な人に育てて欲しい」と心から願ったわたし
わたしたちはいつも今立っている地点から、明るい将来を思い描いて生きてきました
現在から未来を見つめて生きてきたのです

いま、エンディングノートを手取る人が増えています。
わが国は高齢社会だからエンディングノートを書く人が増えたのだろうな、
と考えるかもしれません。でも、そうではないのです。
エンディングノートは現在から未来を見つめて書くものではありません。
どちらかといえばエンディングノートは現在から過去を振り返ってみるものです。
ただエンディングノートを書く理由はそれだけではありません。
未来から今を見つめて、言い換えれば未来に自分が立っていると想像して
そこから今の私を見つめることを通して、残りの人生でやり残してきたこと、
やっておきたいこと、やらなくてはいけないこと、
それが何かを明らかにする、これがエンディングノートの役割なのです。
エンディングノートは死の準備をするために記入するものではなく、
むしろ残された人生をよりよく生きるためのツールだということです。
エンディングノートを書くことによって、
憂いのない日々を過ごすことができるようになったり、
家族や友人など縁があって交流してきた人たちに対する
感謝の気持ちを持てるようになったりします。
スッキリした日々を暮らすために、ありがとうの心で笑顔の毎日が送れるように、
このエンディングノートをぜひご活用ください。

相談窓口一覧

■関係機関、手続き案内先一覧

相談内容	問合せ先	電話番号
このノートに関すること	福山市社会福祉協議会	084-971-3711
	高齢者支援課	084-928-1310
弁護士による法律相談	消費生活センター	084-928-1188
日常的な金銭の管理（福祉サービス利用援助事業「かけはし」）に関すること	権利擁護支援センター （福山市社会福祉協議会）	084-928-1353
介護保険制度に関すること	介護保険課	084-928-1180
	松永保健福祉課	084-930-0410
	北部保健福祉課	084-976-8803
	東部保健福祉課	084-940-2572
	神辺保健福祉課	084-962-5005
	新市支所	0847-52-5515
	沼隈支所	084-980-7704
国民年金・国民健康保険・後期高齢者医療保険に関すること	保険年金課（年金担当）	084-928-1052
	保険年金課（資格賦課担当・給付担当）	084-928-1055 084-928-1054
	保険年金課（後期高齢者医療担当）	084-928-1411
	松永市民サービス課	084-930-0402
	北部市民サービス課	084-976-8802
	東部市民サービス課	084-940-2576
	神辺市民サービス課	084-962-5011
	新市支所	0847-52-5514
	沼隈支所	084-980-7703
住まいの今後の管理・活用・処分に関すること	建築指導課	084-928-1311

相談内容	問合せ先	電話番号
成年後見制度の利用に関すること	権利擁護支援センター (福山市社会福祉協議会)	084-928-1353
	法律相談センター福山 (広島弁護士会福山地区会)	084-973-5900
	広島司法書士会福山総合センター	084-926-4654
	権利擁護支援センター ぱあとなあひろしま (広島県社会福祉士会)	090-7070-3019
	コスモス成年後見サポートセンター広島県支部 (広島県行政書士会)	082-243-5776
	中国税理士会成年後見センター	082-249-6229
任意後見に関すること	福山公証役場	084-925-1487

MEMO

MEMO



広島県に拠点を置く
ピースウィンズ・ジャパン
1996年設立、世界41カ国・地域で活動してきた日本発祥の国際NGO。

あなたの**遺産**の一部を 未来のために**残**せます



保護犬・猫事業

広島県の保護犬の「殺処分機」を、もう10年間、稼働させていません。



災害医療支援

西日本豪雨、能登地震など、増加する自然災害に、神石高原町から駆けつけています。



国際協力

ウクライナ、パレスチナなど、紛争地の子どもたちに水や食料を届けられます。

まずは、お気軽にご相談ください。



遺贈寄付ご相談係

遺贈寄付とは、ご自身の遺産の一部や全部を寄付することです。ピースウィンズでは国際協力、保護犬・猫事業、災害医療支援など、「人生の集大成」としての支援先をお選びいただけます。

ご相談は、どんなことでも専門スタッフが承ります。相談無料・秘密厳守、まずはお気軽にお問い合わせください。

遺言書の書き方
などを示した
ガイドブックを
差し上げます。



ピースウィンズの
遺贈寄付
相談・資料請求はこちら

特定非営利活動法人ピースウィンズ・ジャパン



0120-252-176

広島県神石郡神石高原町近田1161-2 受付時間：平日10～17時

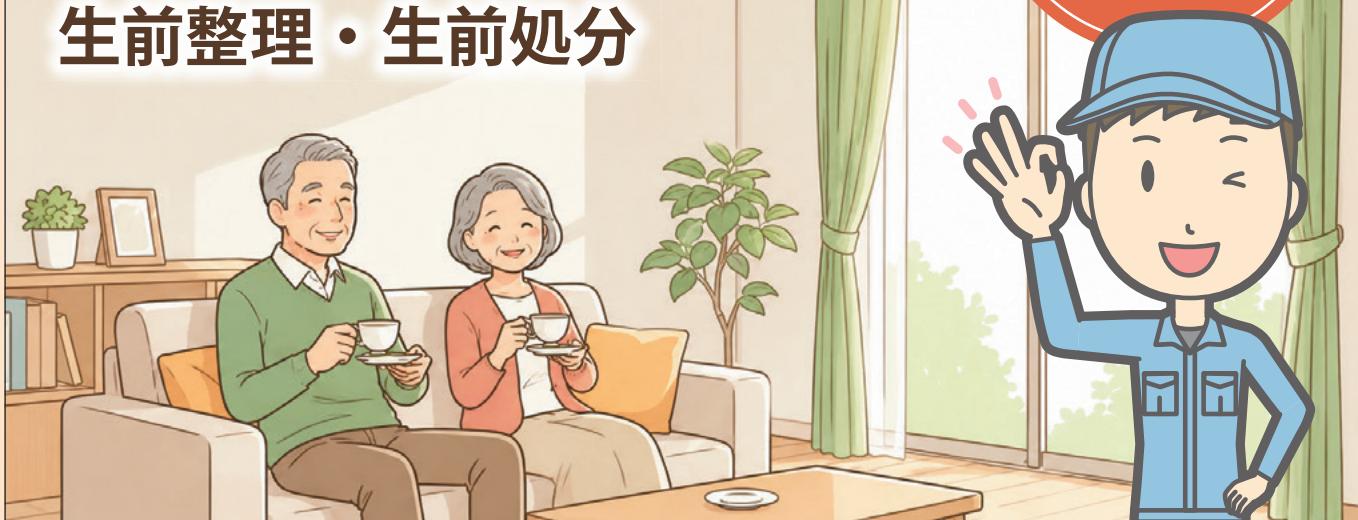


生前整理をはじめませんか？

これからの人生を、
もっと**軽やかに**、**心豊かに**。

生前整理・生前処分

福山市の
皆様に寄り添う
生前整理



📋 お悩みチェックリスト

- ☒ 物が多くて、どこから手をつけていいかわからない
- ☒ 体力があるうちにスッキリしたい
- ☒ 子供たちに負担をかけたくない
- ☒ 大切な思い出の品をどう整理すべきかなやむ

弊社は**福山市一般廃棄物収集運搬許可業者**です。
長年の実績も御座いますので、お困りのことが
ありましたら、ご相談ください。

見積無料

お気軽にお問い合わせください。

☎ 084-953-7325

受付時間 8時～17時



有限会社 福山清掃社

福山市千代田町2丁目6番25号

一般廃棄物収集運搬業許可証 福山市 第13号
古物商許可証 広島県公安委員会第731211900024号



“もしもの時、家族が困らないために。
今できる準備を。”

親孝行になるかも、子孝行になるかも、話しておこう

事前相談会開催中

-  費用がいくらかかるかすぐにわかる。
-  家族に迷惑かけない準備ができる。
-  もしもの時どうすればいいかわかる。



イフ共済会のご案内

- ・入会金 1万円 (税込) だけでOK
- ・祭壇とお棺 最大15%割引
- ・その他会員優待特典サービス有
- ・月会費 無し (0円)
- ・対象者 2親等までOK

ご入会は
こちらから▶



※ミヤオク葬祭ではイフ共済会と提携しております。



JA福山市指定／JFE労働組合指定／全労済指定／中国新聞ちゅーピーくらぶ加盟店／各宗派の葬儀・生花・花環

有限会社 **ミヤオク葬祭 明神ホール**

24時間体制でお電話をお受けいたします。

お問い合わせは
こちらから

TEL.(084)931-1262

福山市明神町1丁目6番10号
FAX.(084)931-1340

相続手続 遺言作成

のことなら
行政書士 由良事務所 へ!

先ずはお電話ください。

円滑な相続対策として
遺言は大切です

遺言書とともに
エンディングノートも作りましょう

認知症になった場合のこと、尊厳死宣言のこと、
エンディングノートの書き方 などともご相談ください

ご本人が希望される相続ができるよう、
納得されるまでお話をお聞きします。(相談初回無料)



 相続・遺言の豊富な知識と経験があります。

 必要書類の取得もお手伝いします。

 法務局福山支局から徒歩2分弱の距離

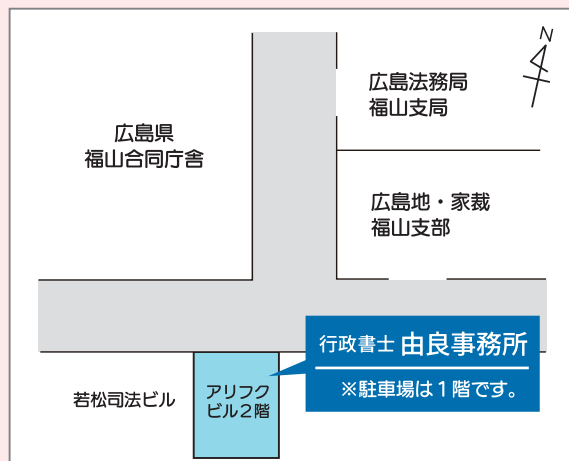
行政書士 由良事務所

広島県福山市若松町7番5号アリフクビル2階
営業時間：平日午前9時～午後5時
(定休日／事前ご連絡あれば対応可)
<https://yuraoffice.com>
広島県行政書士会所属 代表 由良 卓郎



☎ 084-999-9881

携帯 090-8053-4287





有限会社 マルカワ住宅

1985年から、ずっと福山市東部に根差した地元不動産会社です。

お住まいに関わるあらゆるお困りごと・お手続きを、
ワンストップでサポートします！



- 不動産管理・買取 ●遺品整理・かたづけ・庭の草刈り
- リフォーム・修理 ●生命保険・火災保険の見直し
- 不動産名義変更・遺言書 ●相続相談・相続家族会議

☎084-947-0004

住 所 〒721-0915 広島県福山市伊勢丘7丁目2番5号
営業時間 平日 9:30 ~ 16:00
定休日 土曜日、日曜日、祝日
 (土日祝に希望の場合は、事前ご予約にて対応しています。)
MAIL info@marukawa-jyutaku.com
URL https://marukawa-jyutaku.com/
宅地建物取引業 広島県知事(10)第5766号

※各種士業と提携しております

お手元に1冊あればいざと言う時に役立つ！



後悔しないための お墓探しハンドブック

【ハンドブック内容】

- ・お墓の選び方 ・お墓購入の流れ
- ・お墓の種類と費用相場 ・購入者の体験談 など

全20ページ
フルカラー

お電話もしくはWEBからのお問合せで
もれなく全員無料でもらえます！

～ あなたのご希望に沿ったおすすめ霊園資料も一緒にお届けします ～



0120-626-213

いいお墓お客様センター 受付時間: 9時～16時(年中無休)



24時間いつでも受付

WEBで資料請求

いいお墓 ハンドブック

検索



※このハンドブックは非売品です。※予告なく内容変更する場合があります。※一世帯につき1冊までとなります。※お電話の場合は、オペレーターの案内に従ってお客様の情報をお伝えください。
 ※WEB申込の場合は、資料請求フォームからお客情報を入力ください。お客様の自宅にハンドブックの現物とおすすめ霊園の資料を無料配送いたします。



いいお墓は、1984年創業の株式会社鎌倉新書
 (東証プライム上場 証券コード: 6184) が運営しています。

株式会社鎌倉新書 お墓事業部 03-6262-3522
 〒104-0031 東京都中央区京橋2丁目14-1 兼松ビルディング3階 https://www.kamakura-net.co.jp/

ご相談は無料です。

相続税申告

に関するご相談なら
相続コネクト税理士事務所へ

すべて任せて安心の相続税申告

財産評価から遺産分割協議書の作成まで、相続税申告に必要な手続きをすべて行います。円満に終わるために全力でサポートさせていただきますので、お気軽にお問い合わせ下さい。



圧倒的な実績

相続税申告実績約600件超、
税務調査対応約20件といった
実務経験があります。
東京の相続税専門の税理士事務所
で培った最先端のノウハウ
をご提供致します。



相続税申告書の 作成

お客様のご不安・ご
要望に応じて、**書面
添付制度**を活用した
相続税申告を行なっ
ています。



強い ネットワーク

弁護士、司法書士、行政
書士などの**相続に強い**
専門家と連携し、**相続に
関するすべてのご要望**に
お応えします。

初回面談無料

お電話でのお問い合わせはこちら

 **084-959-6330**

営業時間：平日 9:00～18:00

(※面談は平日夜、土日も対応しています。ご予約が必要です。)

相続コネクト税理士事務所

中国税理士会

<https://souzoku-connect.com>

〒720-0082 広島県福山市木之庄町 1-14-19



代表税理士 武井 博之

MEMO

緊急連絡先 1

氏 名		続柄	
電話番号			

緊急連絡先 2

氏 名		続柄	
電話番号			

広告

空き家整理から
解体まで
一括対応

不用品
回収/買取

空家
片付け

ゴミ屋敷
清掃

遺品整理

生前整理

その他
工事

不用品回収 残置物撤去 遺品整理

こんなお悩みございませんか？

- ☒ 忙しくて作業時間がない
- ☒ 遠方の為自分で整理できない
- ☒ 空き屋となったお家を今後どうしよう

見積無料。お気軽にお問い合わせください。

☎ 084-949-2166

株式会社タカショウ

〒720-0092 広島県福山市山手町2407

一般廃棄物収集運搬許可：第279号

宅地建物取引士：第029175号

古物商許可番号：第731202000017号



私はエンディングノートを作成しています。
もしものときは、活用してください。

氏 名	
ノートの 保管場所	

急な入院や事故に備えて左のカードを身に付けておくと、
ノートの保管場所が医療スタッフや家族に伝わります。

- 1 キリトリ線に沿って、カードを切り取りましょう
- 2 カードに氏名、ノートの保管場所を記入しましょう
- 3 財布などに入れて携帯しておくと、もしものときに安心です

この冊子は広告主の協賛により作成されたものです。
広告主及び広告内容を福山市が推奨するものではありません。
広告内容に関しては広告主に直接問い合わせていただくか、
株式会社鎌倉新書に問い合わせてください。

発 行 福山市
編集／発行 株式会社鎌倉新書
発 行 年 2026 年 8 月

名 前	生年月日							
最終修正日 書き直した時や 追記した時に日付を つけておきましょう。	1	年	月	日	4	年	月	日
	2	年	月	日	5	年	月	日
	3	年	月	日	6	年	月	日