

# ハッピーエンド計画

す 素晴らしき人生を振り返り

ざ 財産は人との絆と豊かな心

か 輝いた瞬間ときと描いた夢を書きつづる

## マイノート



長野県須坂市



# は ジ め に

わが国において少子高齢化が進むなか、今後もさらに高齢化・人口減少が進むことが推測されます。

そのため、須坂市では、  
『住み慣れた地域で支え合い 高齢者が生きがいを持ち  
自分らしく暮らせるまち』を  
目指して取り組んでいるところです。

2013年度にハッピーエンド計画の取り組みとして、  
一人ひとりが自分の人生を振り返り、  
そしてこれから的人生を見つめるきっかけとするため、  
須坂市独自のエンディングノート “すざかマイ・ノート” を  
作成しましたが、

この度、株式会社 鎌倉新書様と官民協働により、内容の見直しを図り、  
広告を掲載した改訂版を発刊いたしました。

元気な時には自分自身が認知症や寝たきりになったり、  
死を迎えることなどは誰しも考えたくないものです。  
でも大切な家族や親族のために  
「自分はこうしたい」「自分はこう生きていきたい」ということを  
記録しておくことは、  
最期まで自分らしく生きていくことに繋がるのではないかでしょうか。  
このノートへの記録を通して、人との繋がりのなかで生きている自分自身  
に気づき、これから生き方を見つめ直すきっかけとなれば幸いです。

須坂市長 三木 正夫



## プロローグ

～ノートを書かれるあなたへ  
希望にみちたメッセージを送ります～

☆「青春」の詩、オリジナル

### 青 春

サムエル・ウルマン

青春とは人生のある期間ではなく、心の持ちかたを言う。

薔薇の面差し、紅の唇、しなやかな肢体ではなく、

たくましい意志、ゆたかな想像力、炎える情熱をさす。

青春とは人生の深い泉の清新さをいう。

青春とは怯懦を退ける勇気、安易を振り捨てる冒険心を意味する。

ときには、20歳の青年よりも60歳の人に青春がある。

年を重ねただけで人は老いない。理想を失うとき初めて老いる。

歳月は皮膚にしわを増すが、熱情を失えば心はしほむ。

苦悩・恐怖・失望により氣力は地に這い、精神は芥になる。

60歳であろうと16歳であろうと人の胸には、

驚異に魅かれる心、おさな児のような未知への探求心、人生への興味の歓喜がある。

君にも吾にも見えざる駅遞が心にある。

人から神から美・希望・喜悦・勇気・力の靈感を受ける限り君は若い。

靈感が絶え、精神が皮肉の雪におおわれ、

悲歎の氷にとざされるとき、20歳であろうと人は老いる。

頭を高く上げ希望の波をとらえる限り、80歳であろうと人は青春にして已む。

怯懦(きょうだ) = 憶病で意思の弱いこと。

芥(あくた) = ごみ。ちり。くず。

駅遞(えきてい) = 宿駅から宿駅へ次々に荷物などを送ること。

已む(やむ) = 止まる。やめる。

参考文献 産業能率大学出版部 発行

「青春」という名の詩 より

※同大学の著作物使用承諾をいただいております。

サムエル・ウルマン(1840～1924) ドイツ生まれのユダヤ人

幼くしてアメリカに移住し、困難な時代を生きる。後半生はアラバマ州で実業家(詩人・教育者)として活躍・・・80歳の記念に自費出版した詩集は、マッカーサー將軍が愛した詩として有名。

# エンディングノートの 書き方



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

表紙の裏には、  
名前と誕生日の欄があります。  
毎年の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かめましょう。  
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  
**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んだり、  
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づつ  
書き進めていきましょう。

書き方の  
ポイント  
**3**

## 家族に 共有しましょう

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共有しましょう。  
いざという時に家族が困らないように  
することも、エンディングノートの大きな目的です。  
マイ・ノートには、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、  
これからのことと託せる人と共有しましょう。  
あなたの人生や考え方を伝えることは、  
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。

# 私のこれまで

記入にあたり、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今後を考えるためにたつことができます。

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)		
時代背景			
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・20代の頃

得意科目	
好きだった本や映画・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・家族のこと

経験した仕事・家族との思い出	
この仕事に就いた理由や背景	
仕事や生活の中で大切にした信念・価値観	

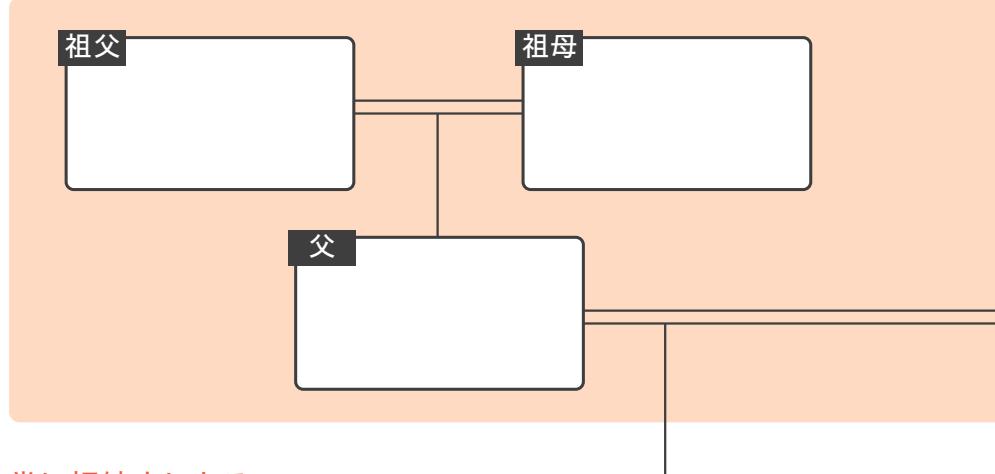
## 家系図

相続を考えるためにも「家系図」を作成しましょう。

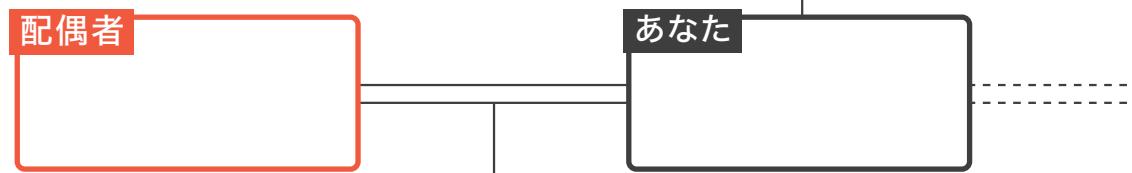
この表に書き込んでいくことで自分の法定相続人が誰なのかを確認できます。

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。

鎌倉花子×  
脳梗塞

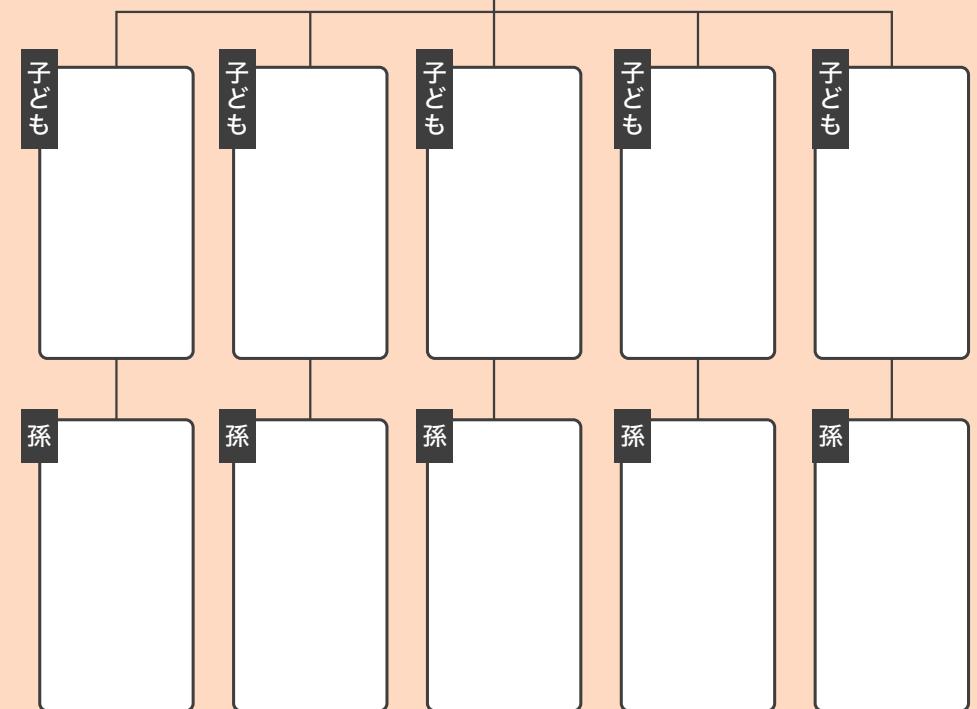


配偶者は、常に相続人になる



第一順位

子供が死亡している場合は  
孫、ひ孫に



## キーワード 法定相続人

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、後順位の人は相続人になれません。

はじめに

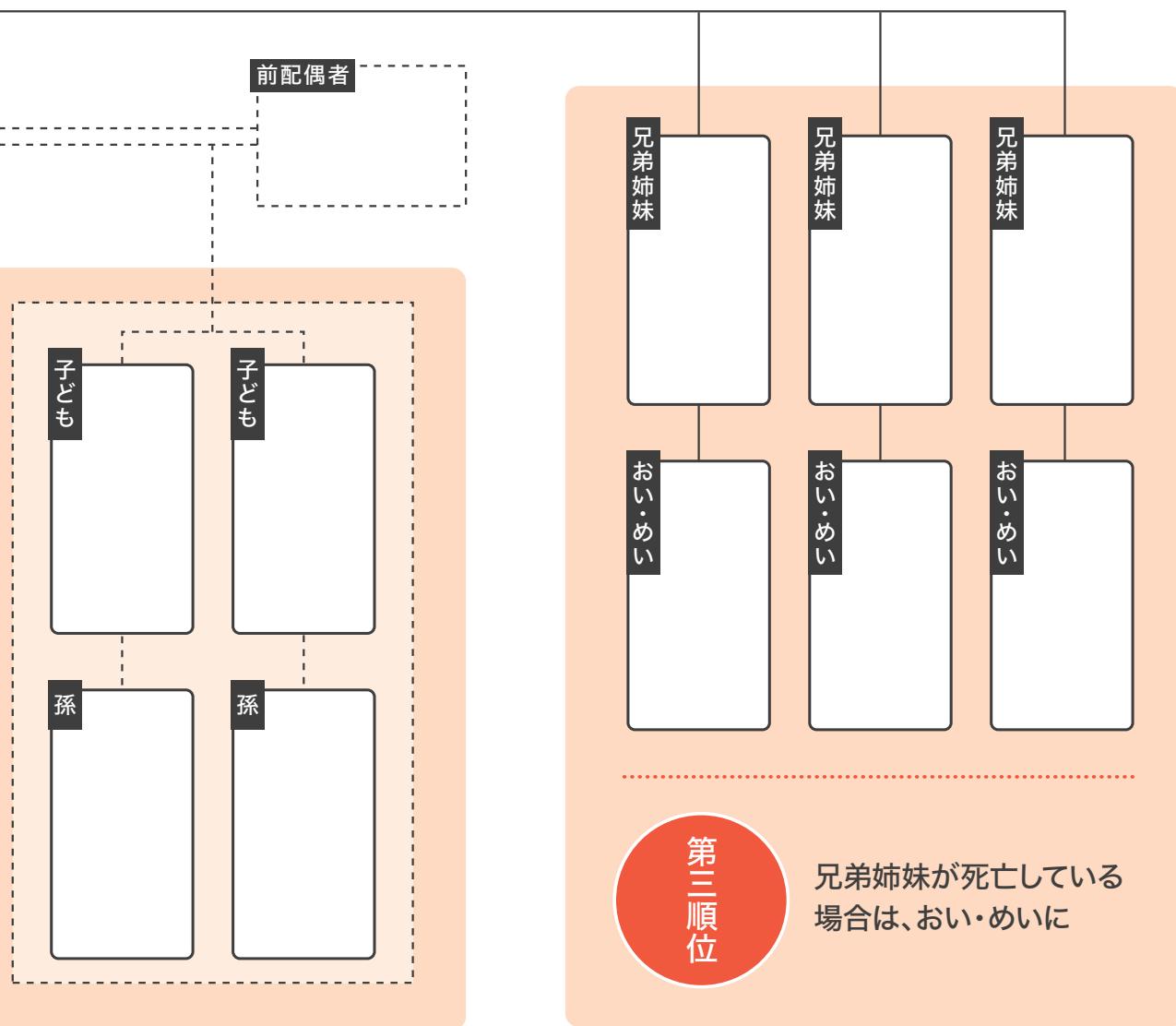
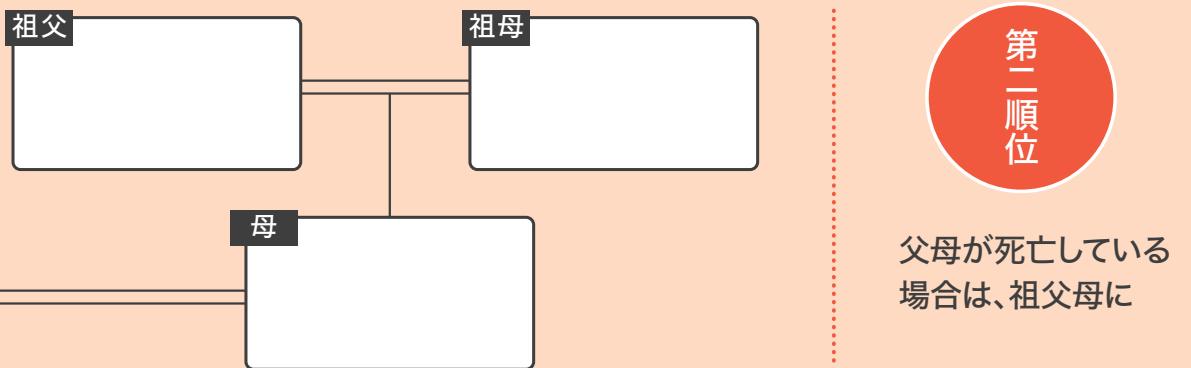
私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私のハッピーエンド



## 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 @ @



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	通院目的	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

### ■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

	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

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。



注意

保管場所

## 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などの理由から、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 ※市町村からの固定資産(土地・家屋)課税明細書を挟んでおきましょう。

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

例)携帯番号・パソコンなどのパスワードを忘れずに記載しましょう。



注意

令和6年4月1日から相続登記が義務化され、不動産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申請する必要があります。正当な理由がないのに相続登記をしない場合は、10万円以下の過料の適用対象になります。専門家や法務局に相談することについて、生前に家族等と共有しておきましょう。



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、節税について考えておきましょう。

不動産については納税資金の確保や空き家対策なども重要です。一度専門家に相談することをおすすめします。

## ペット

種類	名前	エサ	かかりつけの動物病院

### ■飼えなくなった際の希望

- 飼って欲しい人(間柄: ) (名前: )  
(連絡先: )
- 飼い主を探して欲しい       家族の考えに任せたい

## 大切な物

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。



## 遺言について・作成例

遺言はあなたの最終の意思や希望を表したもので、あなたの財産の今後を左右するきわめて重要な書類です。したがって、法律によって厳格な方式を定めています。ここでは代表的な二つの方式の紹介をします。

### 遺言の種類

種類	自筆証書遺言		公正証書遺言
	自宅等で保管	法務局で保管	
作成方法	本人が全文のほか、氏名、日付を自筆し、押印します。		公証人が遺言書を作成する。
証人	不要		証人が2人必要
保管	自宅など	法務局	原本は公証役場で保管される
本人確認	不要	必ず法務局に出頭	公証役場に出頭
手数料	不要	要(3,900円)	要(財産価格による)
裁判所の検認	必要	不要	不要
メリット	①思いついた時にいつでも書ける。 ②費用がかからない。	①思いついた時にいつでも書ける。 ②紛失、改ざん、隠蔽(いんぺい)等の恐れがない。 ③死後に相続人等に通知してもらえる。	①不備により無効になる恐れがない。 ②紛失、改ざん、隠蔽(いんぺい)等の恐れがない。 ③遺言検索サービスを利用できる。
デメリット	①不備により無効になる恐れがある。 ②遺言が発見されない。 ③紛失、改ざん、隠蔽(いんぺい)等の恐れがある。	①不備により無効になる恐れがある。 ②法務局では遺言の内容の助言・審査はしない。	①証人2人を探す必要がある。 ②財産価格により手数料がかかる。 ③相続人に遺言の存在を知らせる制度がない。
遺言についてのお問い合わせ先	遺言の詳しい内容や書き方の相談についてはお近くの弁護士、司法書士、行政書士へ(相談費用等につきましてはそれぞれご確認ください。)  公正証書遺言については お近くの公証役場へ ●長野公証人合同役場 026-234-8585		

遺言書はありますか

記入日 年 月 日

ある

遺言方式

自筆証書・公正証書・その他( )

作成年月日

年 月 日

保管場所

\_\_\_\_\_

ない

## 自筆証書遺言の作成例

遺言は書き直しすることや財産の一部についてのみ  
遺言を遺すこともできます。

### (1) 文書について(例)

#### 遺言書

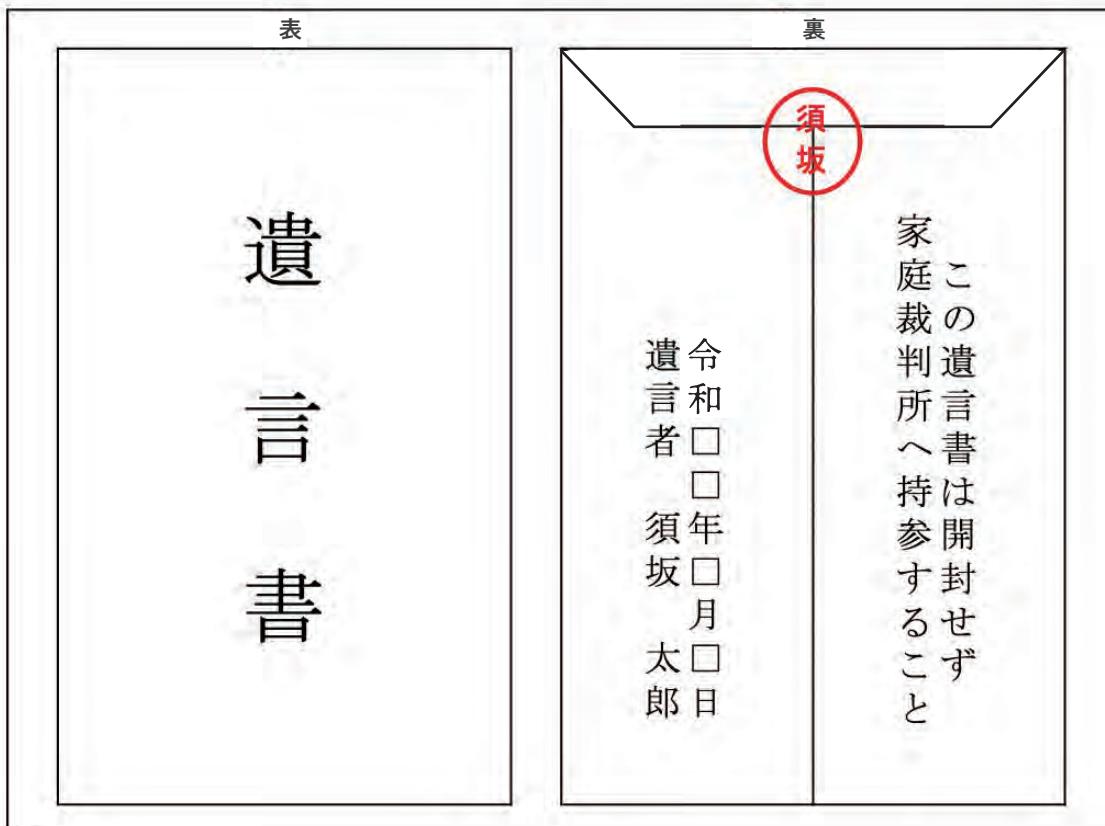
遺言者須坂太郎は次の通り遺言する。

1. 妻須坂松子に下記の不動産並びに下記2、3を除く全ての財産を相続させる  
須坂市大字〇〇字〇〇 △番の土地  
須坂市大字〇〇字〇〇 △番地 家屋番号〇〇番の建物
2. 須坂銀行須坂支店の定期預金全部を長男竹男に相続させる
3. 株式会社須坂電鉄の株式すべてを長女梅子に相続させる

令和□□年□月□日  
須坂市大字〇〇 △番地  
遺言者 須坂 太郎

須坂

### (2) 封筒の書き方について(例)



# 判断能力が低下した時は

記入日

年

月

日

●財産管理などお願いしたい人 ※チェック☑を入れて下さい。

配偶者

名前：

子ども

名前：

その他

名前：

関係：

「その他」の場合は、以下のいずれかにチェック☑

任意後見人

代理人(財産管理委任契約)

代行(日常生活自立支援事業の利用)

特に契約はしていない

## キーワード 遺贈寄付

自身の財産や亡くなった方から引き継いだ遺産の一部、もしくはすべてを遺書などによって、特定の団体に寄付する方法です。生前に遺書を書いておけば、自分が寄付したい団体に財産や遺産を寄付することができます。

## キーワード 成年後見制度について

認知症などで、判断能力が十分でない方を保護・支援するための制度です。

成年後見制度には「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。

※法定後見制度… 家庭裁判所が選任した成年後見人が、本人の利益を考えながら、本人を代理して契約などの法律行為をしたり、本人がした不利益な法律行為を後から取り消したりすることができます。

※任意後見制度… 本人が十分な判断能力があるうちに、将来、判断能力が不十分な状態になった場合に備えて、あらかじめ自らが選んだ代理人（任意後見人）に、自分の生活、療養介護や財産管理に関する事務について代理権を与える契約（任意後見契約）を公証人の作成する公正証書を結んでおくというものです。

※法務省ホームページ「成年後見制度～成年後見登記制度」より抜粋

相談窓口 須高地域成年後見支援センター (P.31 参照)

## 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。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ぬこともありますし、願いもあることでしょう。大事なことは、言葉にして記すこと。

## 介護について

あなた自身の意思決定が困難になった時、判断を任せたい人	(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"/> 自宅を希望する <input type="checkbox"/> 施設を希望する <input type="checkbox"/> 判断を任せたい(間柄: ) (名前: ) <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欲しい <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( )		
介護してくれる人に伝えたいこと			
備考			

## 人生の最終段階における医療・ケアについて

告 知	<input type="checkbox"/> 病名・余命ともに告知を希望する <input type="checkbox"/> 病名・余命ともに告知を希望しない <input type="checkbox"/> 判断を任せたい(間柄: ) (名前: )	<input type="checkbox"/> 病名のみ告知を希望する
人生の最終段階を過ごす場所	<input type="checkbox"/> 病院を希望する <input type="checkbox"/> 判断を任せたい(間柄: ) (名前: ) <input type="checkbox"/> その他を希望する( )	<input type="checkbox"/> 自宅を希望する <input type="checkbox"/> ホスピスを希望する
経口以外での栄養摂取	<input type="checkbox"/> 点滴による栄養摂取の処置を希望する <input type="checkbox"/> 胃ろうの処置を希望する <input type="checkbox"/> 判断を任せたい(間柄: ) (名前: )	<input type="checkbox"/> 経鼻経管栄養摂取の処置を希望する <input type="checkbox"/> できる限り自然にさせて欲しい
延命治療	<input type="checkbox"/> 回復が難しくても延命を希望する <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(間柄: ) (名前: )	<input type="checkbox"/> 延命治療は希望しない
臓器提供・献体	<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	( )
備 考	リビング・ウィルの記載(有・無)※有の場合の保管場所 ( )	( )

### キーワード リビング・ウィル

リビング・ウィルとは、人生の最終段階における医療・ケアについての要望と自分の最期について意思表明したものです。須高地域医療福祉推進協議会では、ハッピーエンド計画として「人生の最終段階における医療・ケアについての生前の意思表明」のパンフレットを作成しております。併せてご活用下さい。

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**

# 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される時が必要になるからです。あなたの大切な人々は、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

葬儀への考え方	<input type="checkbox"/> 多くの人と盛大に <input type="checkbox"/> しなくてよい	<input type="checkbox"/> 一般的に <input type="checkbox"/> 家族の考えに任せたい	<input type="checkbox"/> 近親者のみ	
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"/> 菩提寺や宗教団体 (名称: (所在地: ) (連絡先: )	<input type="checkbox"/> キリスト教 )	<input type="checkbox"/> 神式 )	<input type="checkbox"/> 無宗教 )
葬儀の場所	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 具体的な希望 (施設名: )	<input type="checkbox"/> 斎場	<input type="checkbox"/> 火葬場(式は行わない) (連絡先: )	
葬儀の業者	<input type="checkbox"/> 生前予約をしている (業者名: ) <input type="checkbox"/> 会員になっている (業者名: ) <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"/> 保険・共済・互助会などに加入している (名称: )	<input type="checkbox"/> 特に用意していない (連絡先: )		
戒名	<input type="checkbox"/> 格の高い戒名を希望 <input type="checkbox"/> すでに戒名を授かっている (戒名: )	<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 (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			

## 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		

### 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。

## ■連絡してほしい人

名前	連絡先	間柄
住所		
知らせたいタイミング（□ 入院 □ 危篤 □ 通夜・葬儀 □ 葬儀後）		
名前	連絡先	間柄
住所		
知らせたいタイミング（□ 入院 □ 危篤 □ 通夜・葬儀 □ 葬儀後）		
名前	連絡先	間柄
住所		
知らせたいタイミング（□ 入院 □ 危篤 □ 通夜・葬儀 □ 葯儀後）		
名前	連絡先	間柄
住所		
知らせたいタイミング（□ 入院 □ 危篤 □ 通夜・葬儀 □ 葯儀後）		
名前	連絡先	間柄
住所		
知らせたいタイミング（□ 入院 □ 危篤 □ 通夜・葬儀 □ 葯儀後）		

### キーワード 葯儀の事前準備

遺族の約4分の3は家族が亡くなつてから6時間以内に葬儀社を決めています。悲しみの中で充分な情報収集や検討ができないまま葬儀を決めるつと、後悔が残つてしまふことも。事前に意志を伝えておくことが大切です。

## ■連絡してほしい人

名前	連絡先	間柄
住所		
知らせたいタイミング（□ 入院 □ 危篤 □ 通夜・葬儀 □ 葬儀後）		

名前	連絡先	間柄
住所		
知らせたいタイミング（□ 入院 □ 危篤 □ 通夜・葬儀 □ 葯儀後）		

名前	連絡先	間柄
住所		
知らせたいタイミング（□ 入院 □ 危篤 □ 通夜・葬儀 □ 葯儀後）		

名前	連絡先	間柄
住所		
知らせたいタイミング（□ 入院 □ 危篤 □ 通夜・葬儀 □ 葯儀後）		

名前	連絡先	間柄
住所		
知らせたいタイミング（□ 入院 □ 危篤 □ 通夜・葬儀 □ 葯儀後）		

## キーワード 会葬礼状を書いてみましょう

### [記入例]

- ・臥竜公園に咲くさくらが好きでした。満開のさくらを見たときに私のことを思い出してもらえた嬉しいです。
- ・今日はわたしを見送りに来てくれてありがとうございます。気の置けない仲間たちに囲まれて過ごした人生はとても充実していました。たくさんよい思い出は向こうに行っても忘れません。それでは、またいつかお会いしましょう。

お葬式に参列していただいた方に感謝の気持ちを込めて、会葬礼状を書いてみましょう。

# 私のハッピーエンドプラン

「興味はある」「やらなくてはとは思っている」「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。ついつい先延ばしにしてしまわないように、ここからは、『はじめの一歩』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

check1 出生時の本籍地を知っている ⇒ P.8  はい  いいえ

check2 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 ⇒ P.9  はい  いいえ

check3 要介護状態になった時の  
介護の希望をまとめている ⇒ P.18  はい  いいえ

check4 延命や人生の最終段階における  
医療・ケアの希望を記録している ⇒ P.19  はい  いいえ

check5 自分の法定相続人が  
誰かを知っている ⇒ P.6~7  はい  いいえ

check6 預貯金口座をすべて把握している ⇒ P.12  はい  いいえ

check7 遺言書を作成している ⇒ P.15~16  はい  いいえ

check8 葬儀の希望を伝えている ⇒ P.22  はい  いいえ

check9 お墓を用意している ⇒ P.23  はい  いいえ

## 私のハッピーエンド設計

### 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.

#### はじめの一歩(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.

情報収集やご相談は  
鎌倉新書「いい終活相談室」へ  
お気軽にお問い合わせください。

**いい終活 相談室**  
**0120-998-457**  
 (平日:9~17時 ※土・日・祝日は休業)

「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



へ

名前

年 月

日



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



へ

名前

年 月

日



## 地域の身近な相談窓口

手続き、健康、法律など様々な分野で支援を行っている窓口をまとめています。

お気軽にご相談ください。

●市役所 〒382-8511 長野県須坂市大字須坂 1528 番地の1  
TEL 026-245-1400 (代表)

主な内容	担当課	電話番号
・介護保険について ・高齢者向けサービスについて	高齢者福祉課	026-248-9020
・高齢者についての総合相談	地域包括支援センター	026-245-4566
・障がいに関する相談 ・生活相談	福祉課	026-248-9003
・ゴミの処分 ・ペットのこと	生活環境課	026-248-9019
・消費者相談	消費生活・特殊詐欺被害防止センター（市民課内）	026-213-7188
・各種検診について ・予防接種について	健康づくり課	026-248-9018
・国民健康保険 ・後期高齢者医療保険 ・国民年金	医療保険課	026-248-9034
・健康相談 ・こころの健康相談	保健センター	026-248-9023
・人権相談 ・女性相談	人権同和・男女共同参画課	026-245-0909

主な内容	担当	電話番号
・高齢者についての総合相談	地域包括支援センター 須坂やすらぎの園	026-214-2611
	居宅介護支援事業所 須坂荘	026-242-5440
	グリーン在宅介護支援センター	026-214-3165
・生活、心配ごと相談 ・法律相談（予約制）	須坂市生活就労支援センター (まいさぽ須坂)	026-248-9977
・障がいに関する相談	須高地域総合支援センター	026-248-3750
・成年後見支援制度	須高地域成年後見支援センター	026-214-1027
・相続登記の申請の義務化	長野地方法務局 不動産登記部門	026-235-6611 (代表)
・自筆証書遺言書保管制度	自筆証書遺言書保管制度 共託課	026-235-6631

# 不動産のことなら何でもご相談ください

人にやさしい  
住まいと街づくり。

Friendly to people  
housing and town planning.



地域密着不動産業者ならではの  
適切なアドバイス  
登記や境界立ち合い、建物の解体などご相談から  
お引き渡しまで一貫してサポート致します。

無料査定  
秘密厳守

TEL 026-235-0505 FAX 026-235-0115  
URL <https://www.heiwa-tt.co.jp/> Mail [info@heiwa-tt.co.jp](mailto:info@heiwa-tt.co.jp)

## 人にやさしい住まいと街づくり



長野県知事免許(13)第1765号

## 平和土地建物株式会社

〒380-0821 長野県長野市大字鶴賀上千歳町 1422番地

営業時間：8:30～17:30

定休日：土・日・祝日

お気軽にご相談ください



本誌ご持参のうえ不動産物件の査定をご依頼いただいた方に  
500円分のQuoカードプレゼント(2025年有効)

おひとりさま・おふたりさまのための

# 身元保証 生前準備 パック

ひとり暮らし

子どもがいない

頼れる身内がいない

誰にも迷惑をかけたくない

身元保証人のお引き受けから認知症対策・葬儀・お墓のことまで  
ワンストップでお手伝いします

元気なうちに事前準備をしておかないと…

施設入居・入院

身元保証人がおらず  
高齢者住宅や介護施設へ入居できない



病気・認知症

認知症になってしまった場合に、役所での手続きや  
お金の管理を行ってくれる人がいない



葬儀・お墓

自分が希望する形の  
葬儀や納骨・供養を行ってくれる人がいない



## 身元保証・生前準備パックならまとめてお手伝い

施設入居・入院

### 身元保証

介護施設や病院への入居・入院時に  
身元保証人を引き受け

認知症

### 任意後見契約

認知症発症時に、支払や手続き・  
契約行為を代行

葬儀・お墓

### 死後事務委任

葬儀や納骨・供養の希望を  
聞いてご逝去後も確実に実行

お一人おひとりのご状況・ご希望に合わせた  
**生前準備パック**



**専門家・専門機関とともにオーダーメイドでご用意します!**



ご案内・ご相談からご紹介まで完全無料!



**0120-982-219**

[受付時間]

9:00～17:30(年中無休)  
※年末年始を除く

お問合せ・  
お申し込みフォーム  
はこちら



※「身元保証・生前準備パック」ではお客様のご要望をお伺いして最適な専門事業者をご紹介します。  
専門事業者とのご契約にあたっては、入会金や月会費が発生する他、入会にあたって審査が必要な場合もございます。  
※「身元保証・生前準備パック」は株式会社鎌倉新書が運営する「わたしの死後手続き」の別称です。

株式会社 鎌倉新書 〒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

発 行 須坂市健康福祉部高齢者福祉課

編集／発行 株式会社鎌倉新書

発行年 2024(令和6)年4月1日

◇表紙写真◇

左上:臥竜公園の桜

右上:五味池破風高原のレンゲツツジ

左下:米子大瀑布

左上:世界の民俗人形博物館の三十段飾り

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