

ハッピーエンド計画

す

素晴らしき人生を振り返り

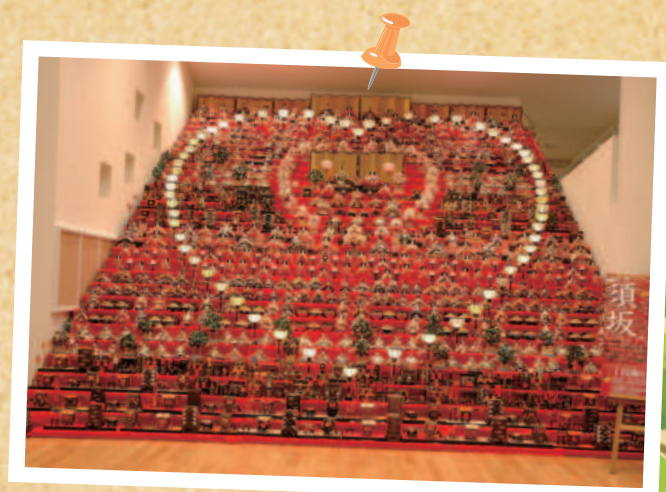
ざ

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

はじめに

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、
そしてこれからの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のでしょうか。
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、これからの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^{ばら}の面差^{おもざ}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^{きょうだ}を退ける勇氣、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ぼむ。

苦悩・恐怖・失望により氣力は地に這い、精神^{あくた}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通^{えきてい}が心にある。

人から神から美・希望・喜悅・勇氣・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^{ひかん}の氷にとざされるとき、20歳であろうと人は老いる。

頭^{こうべ}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^やにして已む。

怯懦(きょうだ) = 臆病で意思の弱いこと。

芥(あくた) = ごみ。ちり。くず。

駅通(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、マッカーサー将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
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
書いておくといよいでしょう。
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 共有しましょう

あらかじめ書き終えたら、
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、
これからのことを託せる人と共有しましょう。
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。

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

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。誕生からこれまでに思い出しながら、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の入り口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	

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

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

祖父

祖母

父

配偶者は、常に相続人になる

配偶者

あなた

第一順位

子供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 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、後順位の人には相続人になりません。

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

祖父

祖母

母

第二順位

父母が死亡している場合は、祖父母に

前配偶者

子ども

子ども

孫

孫

兄弟姉妹

兄弟姉妹

兄弟姉妹

おい・めい

おい・めい

おい・めい

第三順位

兄弟姉妹が死亡している場合は、おい・めいに

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	〒		
	※相続人を確定させるために必要となります。		
現住所	〒		
電話番号	自宅		
	携帯		
メール アドレス	パソコン	@	
	携帯	@	
		@	
何かあったとき 一番たよりに している人・ 連絡してほしい人			



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	病名	電話番号
	科			
	科			
	科			
	科			

■常用薬

薬名	目的	薬名	目的

かかりつけの薬局

■治療中の病気

病名	発症の時期	いまの状態

■今までの病歴

病名	時期	病名	時期

■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

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

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



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。



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

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 令和〇〇年〇月〇日 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)

表	裏
遺 言 書	須坂 令和〇〇年〇月〇日 遺言者 須坂 太郎 この遺言書は開封せず 家庭裁判所へ持参すること

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）

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	☐ 自宅を希望する ☐ 施設を希望する ☐ 判断を任せたい(間柄:) (名前:) ☐ その他を希望する()
介護費用	☐ 預貯金や年金など自分の財産から使って欲しい ☐ 保険に加入している ☐ 特に用意はしていない ☐ その他()
介護して くれる人に 伝えたい こと	
備 考	

終末期医療について

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 ☐ 判断を任せたい(間柄:)(名前:)
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 ()
経口以外での 栄養摂取	☐ 点滴による栄養摂取の処置を希望する ☐ 経鼻経管栄養摂取の処置を希望する ☐ 胃ろうの処置を希望する ☐ 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	

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示したものです。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示」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。

「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 ☐ しなくてよい ☐ 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

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	

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 ☐ 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 ☐ 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）		

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。

■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 ☐ 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 ☐ 葬儀後)		

キーワード 会葬礼状を書いてみましょう

[記入例]

・臥竜公園に咲く桜が好きでした。満開の桜を見たときに私のことを思い出してもらえたら嬉しいです。

・今日はわたしを見送りに来てくれてありがとう。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。たくさんの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。

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

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。つつい先延ばしにしまわないように、
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

check1

出生時から現在までの本籍地の
履歴を知っている

⇒ 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

延命や終末期医療の希望を
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

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.

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





名前

年

月

日





名前

年

月

日



「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



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 （まいさぼ須坂）	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

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 2026 (令和8) 年5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	