

令和5年度

わたしが伝えたい大切なこと
～マイエンディングノート～

自分らしく生きる大切な一歩

このノートを書き進めていくと、思いを自然と整理できます。

自分の望む人生を、最期まで自分らしく生きるために
これまでの人生で起こった出来事を、パズルのピースのように

1つ1つ整理しながら繋げてみてください。

これからどんなピースを増やしたいか考えてみましょう！

福岡市



福岡市で相続税のことなら 税理士法人 森田事務所へ

相続税申告でお困りのことはありませんか？

相続税の申告の仕方がわからない



税務署から「相続税」の
お知らせが届いた



相続税の調査が心配

一生に何度も経験されることのない相続手続きは
さまざまな事態に直面することになります

初回相談
無料

専門的な
知識と
経験

トータルでの
相談・指導
が可能

当事務所におまかせください



税理士法人 森田事務所

Morita Licenced tax accountant Office

福岡支社

〒812-0012
福岡市博多区博多駅中央街 5-14 福さ屋ビル 6FA

☎ 092-433-2022

神戸本社

〒650-0001
神戸市中央区加納町 4-4-17 ニッセイ三宮ビル 6階

☎ 078-393-2887

長崎支社

〒850-0877
長崎市築町 1-14 松井ビル 1F

☎ 095-895-7091

熊本支社

〒860-0808
熊本市中央区手取本町 4-7 マルタ號下通ビル 3F

☎ 096-212-0445

西宮支社

〒662-0832
西宮市甲風園一丁目 10 番 11 号 中村ビル 5階

☎ 0798-78-2881

ホームページは
こちらから



エンディングノートの書き方



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も大丈夫です。興味や関心のあるページがあればそこから始めたり、考えてもなかなか書けないページは飛ばしてもよいでしょう。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。

何度書き直しても大丈夫

気持ちが変わることは、もちろんあります。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

誕生日など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。

家族や周囲の人に伝えましょう

家族や支援してくれる人に書いた内容について話をしてみましょう。また、保管場所も伝えましょう。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。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。

【第1章】私のこれまで（出生について）	P.1
【第2章】私のいま（基本情報・医療情報・資産情報など）	P.3
【第3章】私のこれから（介護について・終末期医療について）	P.10
【第4章】私のエンディング（葬儀について・お墓、埋葬について・遺言書について）	P.13
高齢期のライフイベントに伴う変化と、希望を支えるサービスの一例	P.17
終活相談窓口（終活サポートセンター）のご案内	P.19
各種相談・手続き先一覧	P.21

最終修正日	1	年	月	日	4	年	月	日
書き直した時や追記した時に日付を書いておきましょう。	2	年	月	日	5	年	月	日
	3	年	月	日	6	年	月	日

※本冊子は、福岡市が広告事業で作成しているものです。広告主および広告内容などについては、市が推奨するものではありません。
 ※今後の参考とさせていただくため、この冊子に関するアンケートへご協力をお願いします。

※個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう。

※本冊子には、法的効力はありません。法的効力を求める場合は、遺言書の作成が必要となります。

福岡市 マイエンディングノート

検索



発行	福岡市地域包括ケアシステム推進会議 (事務局：福岡市福祉局高齢社会部地域包括ケア推進課) TEL：711-4373 FAX：733-5914	編集／発行	株式会社鎌倉新書
		発行年	2023年6月

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

フリガナ	
氏名	
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）
これまで暮らした場所	
子どもの頃のエピソード	
青年期のエピソード	
思い出に残る出来事	

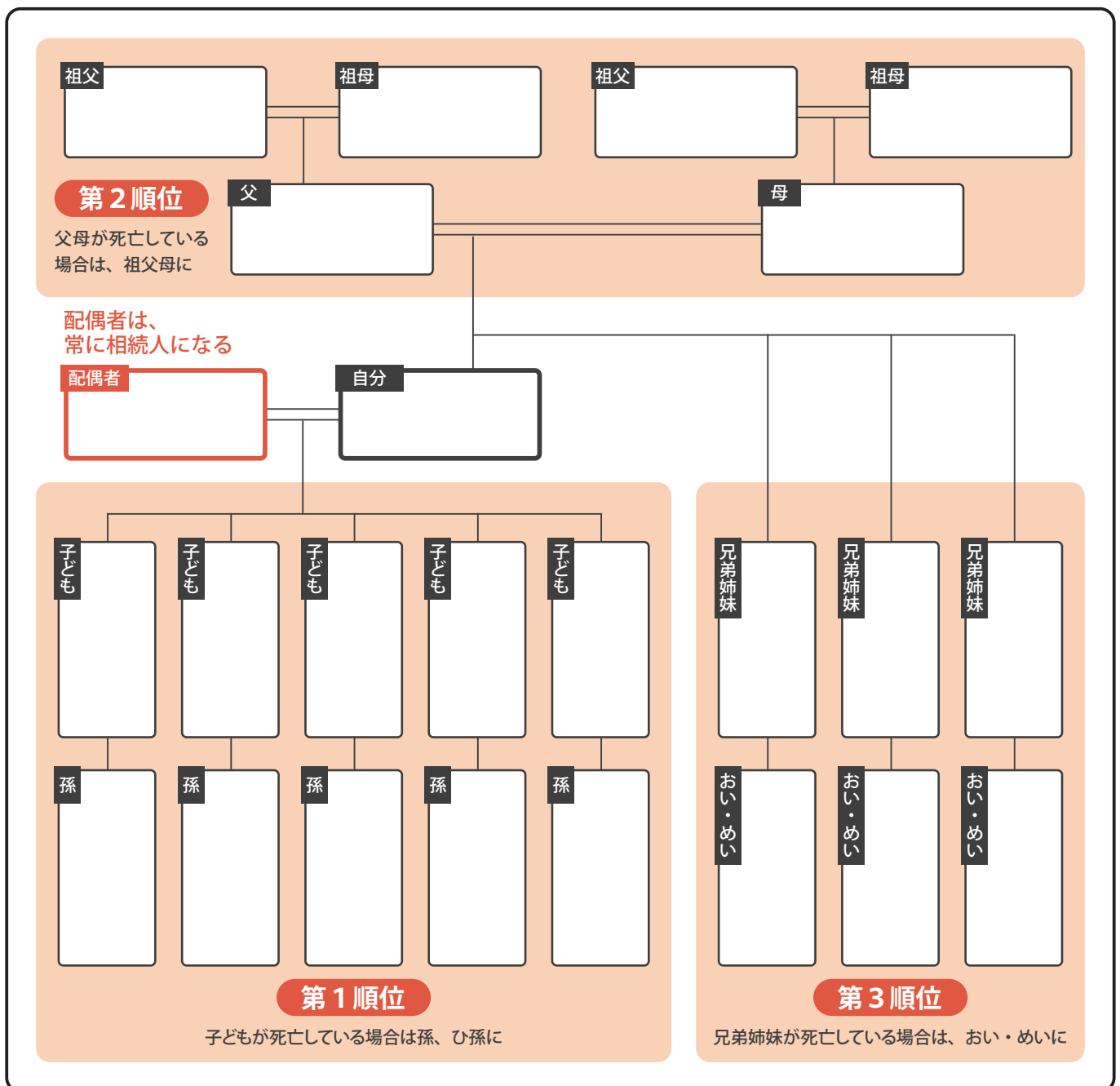
キーワード 自分史

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、子どもから自分史をプレゼントするケースもあります。

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。



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、司法書士、弁護士などの専門家に依頼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をはっきりし、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

本籍地	〒
現住所	〒
電話番号	自宅 () —
	携帯電話 () —
メールアドレス	パソコン @
	携帯電話 @



エンディングノートには個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう。また、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（パスワード）」は、別に控えておきましょう。

私のこと

好きな食べ物・味付け	
嫌いな食べ物・味付け	
好きな動物・植物	
好きな本・作家	
好きな映画・俳優	
好きな場所	
好きな色	
好きな音楽・歌	
好きなテレビやラジオ番組	
好きな著名人	

■好きな漢字

■好きな言葉・格言

趣味・特技	
-------	--

性格	
----	--

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

■治療している病気

病名	発症の時期	いまの状態

■過去にかかったことがある病気

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

資産情報

■預貯金

金融機関	種 類	口座番号	名義人	備 考
() 支店				
() 支店				
() 支店				
() 支店				
() 支店				

■その他の資産

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

私のこれまで

私のいま

(もしもの時の希望)

私のエンディング

■年金

名 称	番号・記号	連絡先など

■借入金・ローン

借入目的	借入先	連絡先	借入額

■公的情報

項 目	番号・種類	保管場所
健康保険証		
介護保険証		
障害者手帳等	<input type="checkbox"/> 身体 <input type="checkbox"/> 療育 <input type="checkbox"/> 精神 <input type="checkbox"/> 難病	

■毎月の契約情報

契約内容	契約先	支払方法	お客様番号	備 考
電 気				
ガ ス				
水 道				
電 話				

大切なもの

品物	保管場所	希望する取り扱い方法	この宝物への想い

ペット

ペットの種類	犬・猫・その他（ ）		
名前		生年月日	（ 才）
性別	オス / メス	不妊去勢手術	済 / 未
かかりつけの動物病院			
健康状態 (持病など)			
飼育上の注意点 (エサの種類・回数など)			
もしものときの預け先	電話番号（ ） —		

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。

「最期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。

「大切なあなたへ」

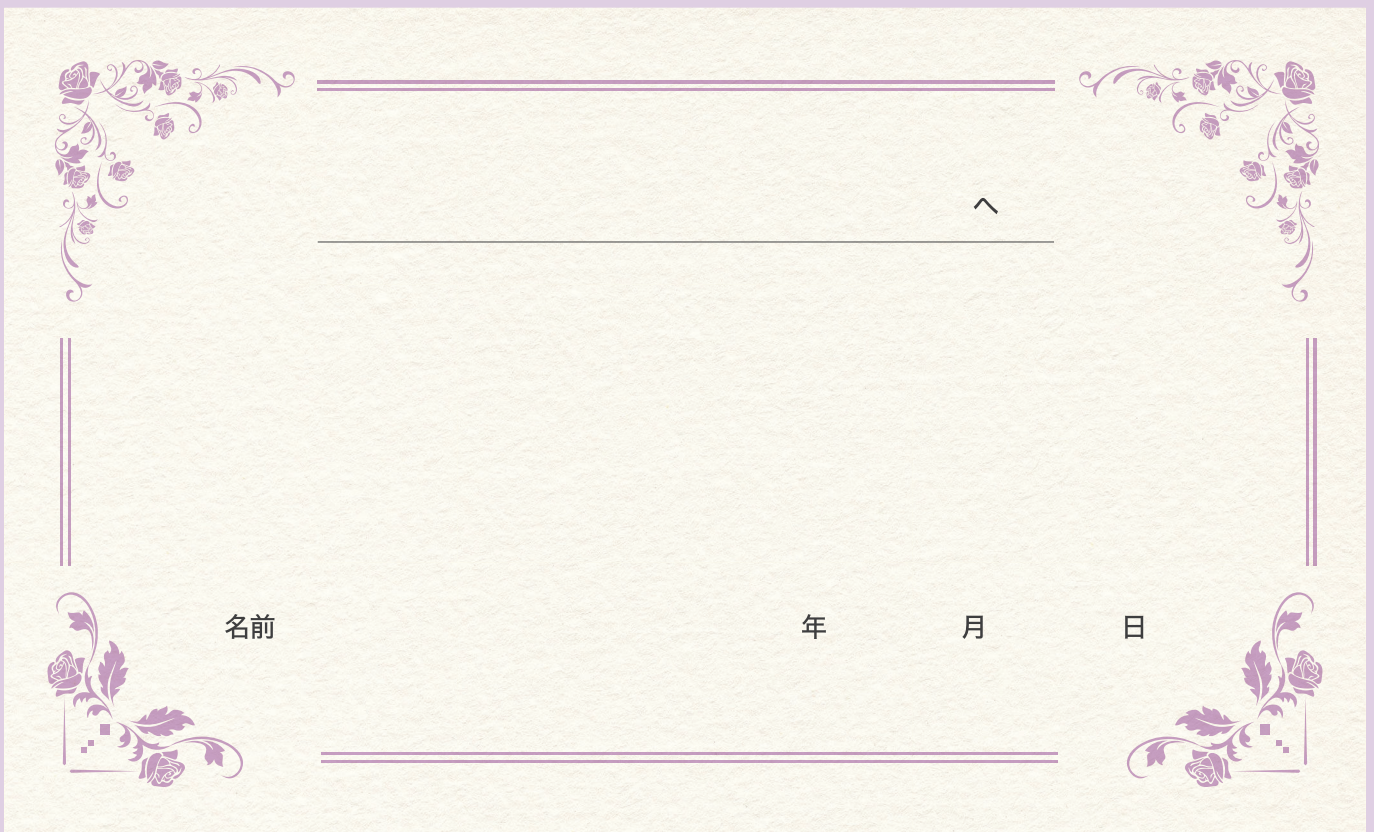
どうしても言葉にできない思い。

普段は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たちへ、お手紙を書いておきましょう。



名前 年 月 日



名前 年 月 日

第3章

私のこれから (もしもの時の希望)

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期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です。

介護について

キーパーソン (連絡可能な親族など)	名前： 間柄： 電話番号： () —
	名前： 間柄： 電話番号： () —
	名前： 間柄： 電話番号： () —
	名前： 間柄： 電話番号： () —
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「名前： (間柄：)」 <input type="checkbox"/> その他 ()
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ほしい <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 ()
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	

終末期医療について

告知	<input type="checkbox"/> 病名・余命ともに告知を希望する <input type="checkbox"/> 病名のみ告知を希望する <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「名前： _____（間柄： _____）」 <input type="checkbox"/> その他（ _____ ）
終末期を過ごす場所	<input type="checkbox"/> 病院を希望する <input type="checkbox"/> 自宅を希望する <input type="checkbox"/> ホスピスを希望する <input type="checkbox"/> 判断を任せたい「名前： _____（間柄： _____）」 <input type="checkbox"/> その他（ _____ ）
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"/> 経鼻経管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"/> できる限り自然に任せてほしい <input type="checkbox"/> 判断を任せたい「名前： _____（間柄： _____）」
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"/> 延命治療は希望しない <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「名前： _____（間柄： _____）」
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（アイバンク登録カード保管場所： _____） <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	

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よい選択をすることが大切です。

判断能力が低下した時は

財産管理をお願いしたい人	名前： _____	間柄： _____	電話番号：(_____) _____
財産管理をお願いする場合に利用したい制度	<input type="checkbox"/> 法定後見制度 <input type="checkbox"/> 任意後見制度 <input type="checkbox"/> 財産管理委任契約 <input type="checkbox"/> 日常生活自立支援事業 <input type="checkbox"/> 民事信託 <input type="checkbox"/> 商事信託 <input type="checkbox"/> その他 (_____)		

キーワード 成年後見制度（法定後見制度・任意後見制度）

判断能力の不十分な方に援助者を選ぶことで、ご本人を法律的に支援する制度です。

法定後見制度……本人の判断能力が不十分になった後に、家庭裁判所によって選任された成年後見人等が本人を法律的に支援する制度

任意後見制度……あらかじめ、ご本人が選んだ人（任意後見人）に委任する事務（本人の生活、療養看護及び財産管理に関する事務）を契約で定めておく制度です。本人の判断能力が不十分になった後に、家庭裁判所で任意後見監督人が選任されて任意後見契約の効力が生じます。

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

キーワード 日常生活自立支援事業

日常生活自立支援事業とは、認知症高齢者、知的障害者、精神障害者等のうち判断能力が不十分な方が地域において自立した生活を送れるよう、利用者との契約に基づき、福祉サービスの利用援助等を行うものです。

厚生労働省ホームページ「日常生活自立支援事業」より抜粋

キーワード 信託（民事信託・商事信託）

民事信託……家族や親族等の信頼できる人が資産の管理等を行う信託のことです。

商事信託……信託銀行や信託会社が資産の管理等を行う信託のことです。

第4章

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間が必要になるからです。あなたの大切な人たちは、あなたを必要とすることがあるでしょう。その時のために、あなたに逢える場所を用意しておくことも大切です。

葬儀について

葬儀への考え	<input type="checkbox"/> 多くの人と盛大に <input type="checkbox"/> 一般的に <input type="checkbox"/> 近親者のみでこじんまりと <input type="checkbox"/> しなくてよい <input type="checkbox"/> 家族の考えに任せたい
喪主をお願いしたい人	名前： 間柄： 電話番号：（ ） ー
葬儀の形式	宗教： <input type="checkbox"/> 仏教 <input type="checkbox"/> キリスト教 <input type="checkbox"/> 神式 <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> 無宗教
	菩提寺や宗教団体 名称： 所在地： 電話番号：（ ） ー
葬儀の場所	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 斎場 <input type="checkbox"/> 火葬場（式は行わない）
	具体的な希望 施設名： 電話番号：（ ） ー
葬儀の業者	<input type="checkbox"/> 生前予約をしている （業者名： 電話番号：（ ） ー ）
	<input type="checkbox"/> 会員になっている （業者名： 電話番号：（ ） ー ）
	<input type="checkbox"/> 依頼してほしい業者がある（業者名： 電話番号：（ ） ー ）
葬儀の費用	<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・互助会などに加入している （名称： 電話番号：（ ） ー ）
戒名	<input type="checkbox"/> 格の高い戒名を希望 <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
	<input type="checkbox"/> すでに戒名を授かっている（戒名： 電話番号：（ ） ー ）
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・一緒に納棺してほしいものなど
	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： _____ 石材店： _____ 所在地： _____ 電話番号：(_____) — 契約者名： _____
	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"/> 家族の考えに任せたい
分骨	<input type="checkbox"/> 希望する (場所： _____) <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： _____ 電話番号： (_____) — _____)
備考	

■連絡してほしい人

名前： _____	間柄： _____	電話番号：(_____) — _____
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

名前： _____	間柄： _____	電話番号：(_____) — _____
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

名前： _____	間柄： _____	電話番号：(_____) — _____
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

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。

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ありますので、事前に意思を伝えておくことが大切です。

※「葬儀社を決めるまでにかかった時間」第5回お葬式に関する全国調査(2022年/鎌倉新書/n=1,955)

遺言書について

作成していない 作成している（保管場所： ）

種 類	<input type="checkbox"/> 自筆証書遺言 <input type="checkbox"/> 公正証書遺言（ 公証役場） <input type="checkbox"/> その他（ ）
作成日	年 月 日

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。	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
費用	—	相続財産の額によって変動
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
家庭裁判所の検認	法務局で保管する場合は不要	不要

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


■不足している情報



■考えなければいけない・決めなければいけない情報



■大切な人との相談事項



やっておきたいこと

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 など

高齢期のライフイベントに伴う変化と、希望を支えるサービスの一例

■**ライフイベントとリスク** 「ライフイベントとリスク」は、高齢期に起こりうるライフイベント個人差はありますが、「私の希望と希望を支えるサービスの

	退職・離職	子どもの独立・配偶者との別れ	体調の変化
身体・健康	<ul style="list-style-type: none"> ①生活リズムが変わる ①食生活が変わる ①健診、検診を受けなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ②②～②⑥空虚感、寂しさを感じやすくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ①②食事が減る ・生活習慣病 ・体力・筋力が低下する
家族・親族	<ul style="list-style-type: none"> ・家族と過ごす時間が増える 	<ul style="list-style-type: none"> ②②～②⑥コミュニケーションが減る ⑦一人暮らしになる 	<ul style="list-style-type: none"> ⑩家族などの支援が必要になる ①⑨ペットについて考える必要がある
生活環境	<ul style="list-style-type: none"> ⑬収入が減る 	<ul style="list-style-type: none"> ⑬～⑬⑨家計や資産を把握できなくなる ・身の回りのことを一人ですることになる 	<ul style="list-style-type: none"> ⑭家事が難しくなる
社会性	<ul style="list-style-type: none"> ②②～②⑥人間関係が変わる ・外出の機会が減る ・同僚と会う機会がなくなる ・行動範囲が狭くなる 		<ul style="list-style-type: none"> ②②～②⑥外出がおっくうになる

■**私の希望と希望を支えるサービスの一例** ※各サービスの利用については、各窓口へ

身体・健康	<ul style="list-style-type: none"> ①体のメンテナンスを考えたい ・各種の健診、検診 ・区健康講座 ・介護予防教室 ・介護予防応援WEBサイト ・自分で決める人生ガイド 		<ul style="list-style-type: none"> ②病気の予防、治療をしたい ・かかりつけ医 ・もの忘れ外来
家族・親族	<ul style="list-style-type: none"> ■家族や親族と関係を新たに作り直したい 	<ul style="list-style-type: none"> ⑦家族が困らないようにしたい ・預金、保険、契約関係の整理 ・エンディングノート 	<ul style="list-style-type: none"> ⑧最期に向けたライフプランを考えたい ・ライフプランセミナー ・終活セミナー
生活環境	<ul style="list-style-type: none"> ⑬将来のお金のことを考えたい ・資金計画セミナー 	<ul style="list-style-type: none"> ・保険の見直し ⑭家事ができるようになりたい ・公民館の料理教室 	<ul style="list-style-type: none"> ⑮今後の家計管理を考えたい ・税金のこと、年金のこと ⑯医療や介護に備えたい ・いきいきセンターふくおか ・医療保険や生命保険 ⑰ペットについて相談したい ・動物愛護管理センター
社会性	<ul style="list-style-type: none"> ②②気軽に誰かと話をしたい ・地域カフェ ・傾聴ボランティア ・サークル活動 	<ul style="list-style-type: none"> ②③新しい友人関係を作りたい ・公民館 ・ふれあいサロン ■心の整理をしたい 	<ul style="list-style-type: none"> ②④趣味や活動に打ち込みたい(用事を作りたい) ・老人福祉センター ②⑤外出したい

トと、それに伴う変化を例としてまとめたものです。生活環境や生活習慣などにより、「一例」とあわせて、今後の参考にしてください。番号①～⑳は、上下の表で対応しています。

認知症の疑い	病気による入院	転居・施設などへの入所	看取り・お葬式
②③物忘れが多くなる ・生活リズムが崩れる ・認知症を受け入れられない	④病気に伴う障がい ・転倒、骨折・がん・心疾患・脳血管疾患 ⑤⑥救急時に医療の同意ができない	・生活スタイル、生活リズムが変わる ・家族と離れて暮らすようになる	⑥延命治療についての意思を伝えておく必要がある ⑫死後の事務手続きについて準備しておく必要がある ・最期について家族などと話しておく必要がある
⑧⑪家族などに自身の希望を伝える必要が出てくる ⑨家族が認知症を受け入れられない	⑤緊急時に家族などと連絡が取れない	⑬介護や医療の費用がかかる ⑮家財、財産の整理が必要になる ・家が借りにくくなる	⑮家財処分の必要がある ⑪葬儀・墓の希望を伝える必要がある ⑳葬儀の費用がかかる ㉑相続の意思を残す必要がある
⑮家計や資産の管理が難しくなる ⑯介護を考える必要が出てくる ⑰車の運転ができなくなる	⑯自宅での生活に支障がでてくる ⑰治療や入院に費用がかかる	⑮家財、財産の整理が必要になる ・家が借りにくくなる	⑮家財処分の必要がある ⑪葬儀・墓の希望を伝える必要がある ⑳葬儀の費用がかかる ㉑相続の意思を残す必要がある
⑳～㉒友人と連絡を取らなくなる	㉑外出が難しくなる ㉒人と話す機会がなくなる	・人間関係が変わる	⑪お葬式を知らせる人を伝えておく必要がある ・会いたい人や行きたい場所を伝える必要がある

お尋ねください。主な問い合わせ先は、21～23ページをご参照ください。

・認知症疾患医療センター ③認知症の予防をしたい ・認知症予防教室	④自宅などで暮らし続けたい ・介護保険サービス ・在宅医療 ⑤救急時に備えたい ⑥延命治療などに意思表示したい ・緊急時連絡先カード ・緊急通報システム	・住宅改修や改造、住み替え ・人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）	
⑨認知症を理解したい ・認知症サポーター養成講座 ・ユマニチュード®講座	⑩福祉用具、介護について相談したい ・介護実習普及センター ・いきいきセンターふくおか ・働く人の介護サポートセンター	⑪最期の迎え方を家族などに伝えたい ・エンディングノート	⑫死後の事務の手続きについて相談したい ・終活サポートセンター
・日常生活自立支援事業 ・成年後見推進センター		⑯家財整理、財産処分を考えたい ・相続セミナー ・リサイクルプラザ ・不動産相談	⑳葬儀・墓のことを考えたい ・葬儀セミナー ・遺影撮影
・認知症の人にもやさしいデザインの手引き ⑰運転免許を返納したい ・運転免許の自主返納			㉑遺言を書きたい ・遺言書作成
㉒社会や地域の役に立ちたい ・ボランティアセンター	・認知症カフェ		
・民間の旅行サービス ・移動支援			

福岡市社会福祉協議会

終活相談窓口（終活サポートセンター）のご案内

福岡市社会福祉協議会では、相続・葬儀・家財処分・権利擁護などの終活に関する分野について、各種相談を受けたり、専門的サービスなどにつないだりする『終活相談窓口』を設置しています。終活について「どこへ相談して良いか分からない」「何から手をつけて良いかわからない」といった方は、お気軽にご相談ください。

日 時	月曜日～金曜日の午前9時～午後5時 ※祝休日と12月29日～1月3日を除く
内 容	終活全般の相談対応、終活の専門機関に関する情報提供 予約制面談（下記参照）、終活に関する出張相談会・出前講座 など
料 金	無料

【予約制面談について】

場 所	福岡市社会福祉協議会（福岡市市民福祉プラザ内）
面談日	毎週水曜日 午後1時～4時 ※面談時間は、1人1時間まで
内 容	ご相談の内容やご希望により、下記面談日をご案内いたします。 第1・2・3・5週……終活アドバイザーによる総合相談 第4週………弁護士による専門相談
予約方法	下記の問い合わせ先へご連絡ください。

【お問い合わせ】

福岡市社会福祉協議会 終活サポートセンター

電話：092 (406) 0168

FAX：092 (406) 0169

〒810-0062

福岡市中央区荒戸3-3-39 福岡市市民福祉プラザ3階

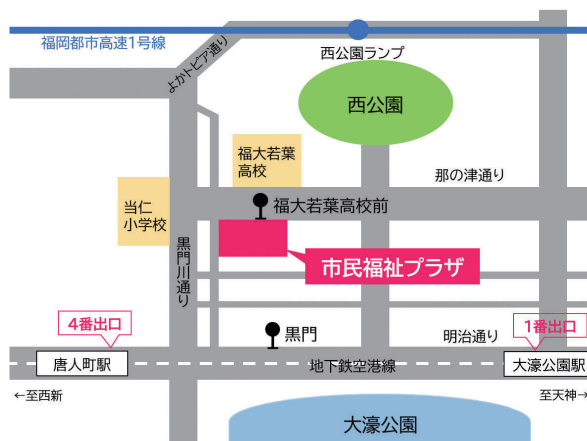
ホームページ <http://www.fukuoka-shakyo.or.jp/>

市営地下鉄 唐人町駅4番出口 徒歩約7分

大濠公園駅1番出口 徒歩約10分

西鉄バス 黒門バス停 徒歩約5分

福大若葉高校前バス停 すぐ



もしもの時に備えて

福岡市社会福祉協議会では、死後の事務に不安を抱える方が安心して生活できるよう、下記の死後事務委任事業（ずーっとあんしん安らか事業・やすらかパック事業）を実施しています。

ずーっとあんしん安らか事業

■内容

あらかじめ預託金をお預かりして、契約した方が亡くなった時に預かった金額内での葬儀・納骨・公共料金などの精算や家財の処分を行う事業です。

■申し込みできる方

- ①福岡市内に居住する 70 歳以上の方
- ②明確な契約能力を有する方
- ③原則として子がない方
- ④生活保護を受給していない方

※利用料など詳細については、
終活サポートセンター（P.19）へお尋ねください。

契約までの流れ



やすらかパック事業

■内容

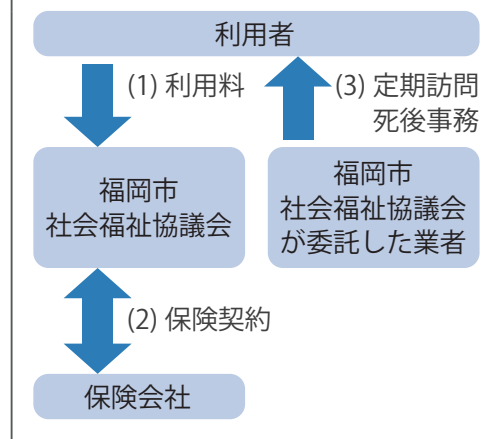
「自分が死亡した後のことが心配」という方との生前の契約により、毎月定額の利用料で死後事務（直葬、納骨、家財処分、役所の手続きなど）を行う事業です。

■申し込みできる方

- ①福岡市内に居住する 40 歳以上 90 歳未満の方
- ②明確な契約能力を有する方
- ③生活保護を受給していない方
- ④保険会社の申し込み要件に該当する方
- ⑤死後事務を行うことのできる親族がない方
- ⑥「声の訪問」など見守りサービスを利用できる方

※利用料など詳細については、
終活サポートセンター（P.19）へお尋ねください。

仕組み



各種相談・手続き先一覧

相談内容	問い合わせ先	電話番号
* 終活全般の相談	終活サポートセンター ※詳細は、19ページ参照	
	福岡市社会福祉協議会 本部 相談支援課	☎ 406-0168
* 相続、遺言などの相談 ・ 法律相談 ・ 司法書士相談（区役所のみ） ・ 公証相談（市役所のみ）	市民相談室 ※事前予約制	
	市役所	☎ 711-4019
	東区	☎ 645-1011
	博多区	☎ 419-1013
	中央区	☎ 718-1014
	南区	☎ 559-5010
	城南区	☎ 833-4010
	早良区	☎ 833-4308
	西区	☎ 895-7008
* 自筆証書遺言書の保管に関する事	福岡法務局供託課	☎ 721-9186
* 法定後見制度に関する事	福岡家庭裁判所本庁（後見センター）	☎ 981-9606
* 任意後見制度に関する事 * 遺言公正証書の作成に関する事	福岡公証役場	☎ 741-0310
	博多公証役場	☎ 400-2560
* 成年後見制度の利用に関する事	福岡市成年後見推進センター	☎ 753-6450
	福岡県弁護士会 高齢者・障害者総合支援センターあいゆう	☎ 724-7709
	公益社団法人 成年後見センター・リーガルサポート福岡支部	☎ 738-7050
	権利擁護センターぱあとなあ福岡	☎ 483-2941
* 日常的な金銭管理の支援（日常生活自立支援事業）に関する事 * 地域での支えあい活動に関する事 * ボランティア活動に関する事	福岡市社会福祉協議会	
	東区社協事務所	☎ 643-8922
	博多区社協事務所	☎ 436-3651
	中央区社協事務所	☎ 737-6280
	南区社協事務所	☎ 554-1039
	城南区社協事務所	☎ 832-6427
	早良区社協事務所	☎ 832-7383
	西区社協事務所	☎ 895-3110

相談内容	問い合わせ先	電話番号
* 消費者の契約などに関する相談	消費生活センター（相談専用電話）	☎ 781-0999
* 住宅・住み替えに関する相談	住宅相談コーナー（市役所3階）	☎ 711-4808
	住宅改造相談センター（市民福祉プラザ）	☎ 731-3511
	福岡市社会福祉協議会 （住まい・まちづくりセンター） ※65歳以上	☎ 720-5356
* 犬や猫などペットに関すること	東部動物愛護管理センター（あにまるぽーと）	☎ 691-0131
	家庭動物啓発センター（ふくおかどうぶつ相談室）	☎ 891-1231
* 改葬に関すること	各区生活環境課	
	東区	☎ 645-1024
	博多区	☎ 419-1070
	中央区	☎ 718-1092
	南区	☎ 559-5101
	城南区	☎ 833-4087
	早良区	☎ 833-4343
	西区	☎ 895-7054
* 市立霊園に関すること	市立霊園窓口	☎ 711-4869
* 指定袋に入らない大きさ・重さのごみ（粗大ごみ）を出したい	粗大ごみ受付センター	☎ 731-1153
* 大量に出るごみを市の許可業者に引き取りに来てもらいたい	協同組合福岡市事業用環境協会	☎ 432-0123
* ごみの処理施設への持ち込み	自己搬入ごみ事前受付センター	☎ 433-8234
* まだ使える家具（臨海のみ）・衣類・書類などの持ち込み	臨海3Rステーション（リサイクルプラザ）	☎ 642-4641
	西部3Rステーション（リサイクルプラザ）	☎ 882-3190
* 高齢者の総合相談 * 総合相談窓口（いきいきセンター ふくおか）に関すること * 高齢者の健康づくり・介護予防に関すること * 認知症に関すること	各区地域保健福祉課	
	東区	☎ 645-1087
	博多区	☎ 419-1099
	中央区	☎ 718-1110
	南区	☎ 559-5132
	城南区	☎ 833-4112
	早良区	☎ 833-4362
西区	☎ 895-7078	
* 認知症デザインに関すること	認知症支援課	☎ 711-4891

各種相談・手続き先一覧

相談内容	問い合わせ先	電話番号
* 高齢者福祉に関すること * 介護保険に関すること	各区福祉・介護保険課	
	東区	☎ 645-1071
	博多区	☎ 419-1078
	中央区	☎ 718-1145
	南区	☎ 559-5127
	城南区	☎ 833-4170
	早良区	☎ 833-4352
* 福祉用具・介護に関する相談	福岡市介護実習普及センター	☎ 731-8100
	働く人の介護サポートセンター	☎ 982-5407
* 高齢者の交流の場	老人福祉センター	
	東区老人福祉センター東香園	☎ 671-2213
	博多区老人福祉センター長生園	☎ 641-0903
	中央区老人福祉センター舞鶴園	☎ 771-7677
	南区老人福祉センター若久園	☎ 511-7255
	城南区老人福祉センター寿楽園	☎ 861-1123
	早良区老人福祉センター早寿園	☎ 804-7750
西区老人福祉センター福寿園	☎ 891-2727	
* NPO・ボランティアに関する相談や 情報・交流の場の提供	福岡市NPO・ボランティア交流センター あすみん	☎ 724-4801
* 高齢者への仕事の紹介	シニア・ハローワークふくおか	☎ 292-7989
* 高齢者への仕事（臨時・短期）の紹介	福岡市シルバー人材センター	
	東出張所	☎ 624-4680
	博多出張所	☎ 414-4680
	中央出張所	☎ 526-4680
	南出張所	☎ 551-4680
	城南出張所	☎ 845-4680
	早良出張所	☎ 821-4680
西出張所	☎ 881-4680	
* 高齢者の就労や社会参加に関する 相談など	福岡県高齢者能力活用センター	☎ 451-8621
	福岡県生涯現役チャレンジセンター	☎ 432-2577

自分の終活だけで 足りませんか？



突然やってくる親の認知症による資産凍結。
親の介護費用として、親の財産を使えなくなります。
介護費用の平均は500万円。
あなたは引き受けられますか？

そうならないための対策として、近年注目されてる方法があります。
家族信託です。
人生100年時代、家族みんなが、幸せな生活を続けるために
家族の資産を守りませんか？

人生100年時代のコンシェルジュ

ファミトラ
FAMILY TRUST

資料請求、ご相談のお申込みは、お電話か右記QRコードからお願いいたします。



0120-855-018

受付時間：平日9時～18時



株式会社ファミトラ 〒106-0032 東京都港区六本木7-18-18 住友不動産六本木通ビル2階

URL <https://www.famitra.jp/>



HPはこちら



不動産・相続・終活にまつわる 心配事を解決致します。

＼相続の面倒な手続きをトータルでサポート／

売却や賃貸管理等、経験豊富なプロフェッショナルが、
お客様の立場に寄り添って最善のご提案をいたします。

✓終活サポート業務

当社には、終活カウンセラー協会の認定終活講師が在籍しております。
お気軽にご相談ください。

✓相続サポート業務

公認 不動産コンサルティングマスターや相続診断士が在籍しておりますので、
お客様に合わせた様々な相続問題のサポートが可能です。

✓ファイナンシャルプランニング業務

人生にお金の悩みはつきものです。当社では、家計全般のご相談から、
不動産賃貸経営のご相談まで幅広く承っております。

**いい管理
株式会社**

☎ **092-534-2570**

(代表電話番号・月～金 10:00～18:00)

〒810-0012 福岡市中央区白金一丁目17番15号 アレグリア白金4F

いい不動産株式会社 宅地建物取引業者免許 登録番号 福岡県知事(1)第19756号
いい管理株式会社 賃貸住宅管理業者 登録番号 国土交通大臣(01)002970号

ひとりで悩まないで 弁護士法人 女性協同法律事務所

まずはご相談ください



女性の人生を
サポートして35年
(事務所開設1989年)

相続・遺言・遺産分割

成年後見・任意後見

離婚・家族関係(虐待・DVなど)

性差別・各種ハラスメント

一般民事(債務、不動産など)

女性弁護士
が対応

オンライン
相談に対応

法テラス
相談に対応

あなたらしい人生をまっとうするために私たちが力になります

弁護士法人 女性協同法律事務所

☎092-751-8222

住所：〒810-0044 福岡市中央区六本松2丁目3-6
六本松SKビル9F

地下鉄・バス停『六本松』から徒歩2、3分

受付時間：平日 9:00～17:30

URL：<https://josei-kyodo.jp/>



「遺品整理サービス」のご案内

遺品の整理

はお済み でしょうか？

「こんな心配事ありませんか？」

料金の
仕組みを
知りたい

業者の
対応スピードを
知りたい

業者の
選び方を
知りたい

安心できる遺品整理で解決！

遺品の整理などのお悩みに対し、ご相談から施行完了まで
お客様のご状況に合わせて寄り添いサポートいたします。

POINT 1 **選べる見積もり方法**



訪問

ご自宅に訪問して



ビデオチャット

対面なしで安心



写真

写真送付で最短30分

POINT 2 **一人ひとりを手厚く**

ご相談から施行まで、専任コンシェル
ジュが一人ひとりに寄り添ってサポート
いたします。

POINT 3 **比較もかんたん**

価格やサービスを比較できる、複数業者の
一括見積もりをご利用いただけます。

まずはLINEでお友達登録！
LINE登録後、3つのお見積もり方法で
すぐにご依頼いただけます。



まずはお気軽にお問い合わせください

通話料
無料

0120-964-850

受付時間 9時-18時(年中無休)

安心できる遺品整理

「安心できる遺品整理」は、東証プライム上場(証券コード:6184)の鎌倉新書が運営しています。

運営会社:株式会社 鎌倉新書(東証プライム上場、証券コード:6184) 〒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 代表:03-6262-3521
主な事業内容: (1) 供養サービス事業 (2) 供養関連書籍出版事業 (3) 相続サービス事業

このような不安はありませんか!?



**身元保証・身元引受人を承り、
終身でサポートいたします。**

身元保証支援
(終身)

入居や入院・手術時等の身元保証人・身元引受人・連帯保証人・緊急連絡先

生活支援
(介護保険外サービス)

病院受診や買い物の付き添い、その他日常生活の支援

万一の支援
(緊急時24時間365日対応)

緊急入院・危篤時駆け付け
ご逝去後の事務手続き・身柄引取り等

葬儀・納骨支援

生前の意思に従って
喪主となり葬儀や納骨、お墓をお持ちでない方もご相談ください

テレビや新聞等で、当会の活動が紹介されました!

生涯あんしんサポート 一般社団法人

えにしのかい

オフィシャルホームページはこちら

えにしのかい 検索

http://www.enishinokai.jp

■福岡事業所
〒810-0016 福岡市中央区平和 3-10-10
お気軽にご相談ください。(受付/平日 9:00~17:00)
TEL.092-523-7210 FAX.092-524-2536

■その他事業所(全国各地でご利用できます。)
東京・立川・川口・川越・千葉・横浜・大阪・京都
福岡・久留米・小倉・中間・熊本・鹿児島・沖縄



ともに、つくる、お葬式。



草苑 [SOU-EN]

福岡市・春日市 3式場



福岡草苑

福岡市中央区平和3丁目1-5



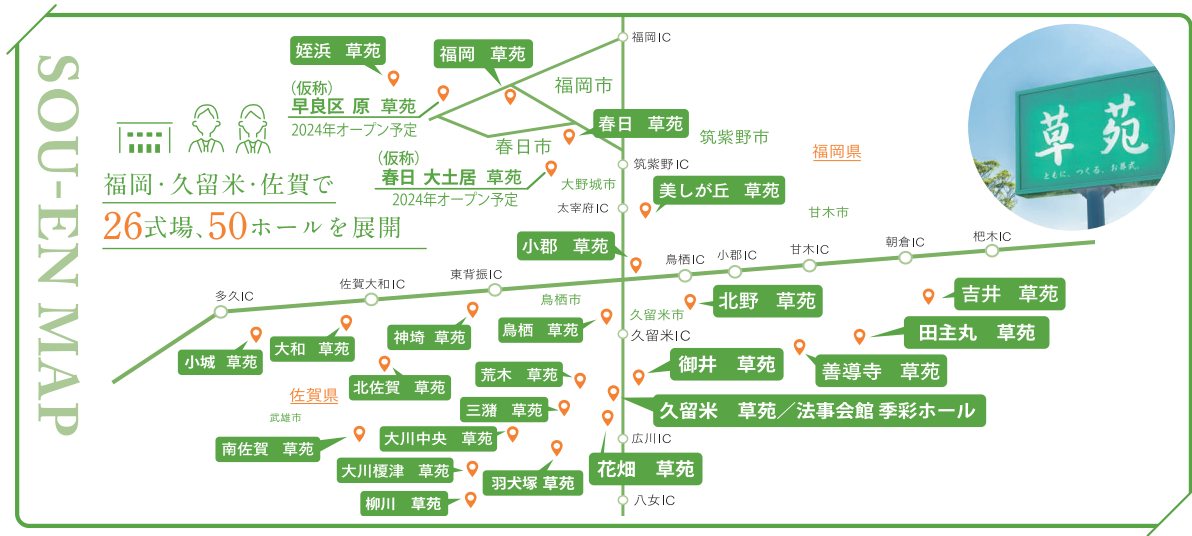
春日草苑

春日市日の出町5丁目21



姪浜草苑

福岡市西区姪浜駅南1丁目4-27



葬儀のプロと一緒に考え、ご対応いたします。

事前相談、実施中!

要予約



0120-800-742



[公式HP]