

令和 8 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



40年以上の実績をもつ

# アビタシオンの介護付有料老人ホーム

1982年に創業し、福岡で6施設、千葉で6施設を運営しています。介護・看護スタッフが24時間365日常駐しています。国の基準を上回る人員配置で、手厚いサポート体制を整えています。居室タイプはワンルームタイプの介護居室から、キッチンや浴室、寝室のある1LDKのマンションのような一般居室までございます。お一人でもお二人でもご入居いただけます。



## アビタシオン博多

I・II号館 福岡市博多区金の隈3-23-10  
 III号館 福岡市博多区金の隈3-23-30  
 《福岡空港から車で約10分》  
 運営会社：株式会社アビタシオン



## アビタシオン浄水

福岡市中央区薬院4-1-26  
 薬院大通センタービル式番館  
 《地下鉄七隈線「薬院大通」駅直結》  
 運営会社：株式会社アビタシオン



## ウィルマーク香椎浜

福岡市東区香椎浜3-2-1  
 《イオンモール香椎浜目の前》  
 運営会社：株式会社アビタシオン



## フィランソレイユ笹丘

福岡市中央区笹丘1-25-7  
 《博愛会病院目の前》  
 運営会社：株式会社ピーススタッフ

資料請求・ご見学予約などお気軽にご相談ください。



# 介護付有料老人ホーム アビタシオングループ

いろいろご なのさ

0120-1165-73

受付時間  
9:00~17:00 (年中無休)

## 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。

### 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。

### 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。

【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.2
【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
終活相談窓口 (終活サポートセンター) のご案内 .....	P.16
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.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。  
 ※ネットショップ、オークションサイトやフリマアプリ等に出品・販売する行為は固くお断りいたします。

※個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう。

福岡市 マイエンディングノート

検索



※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。

発行	福岡市地域包括ケアシステム推進会議 (事務局：福岡市福祉局生活福祉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	2026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。

## 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

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 @
	@
各種ID・パスワード等	
その他	



注意

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。

私のこれまで

私のいま

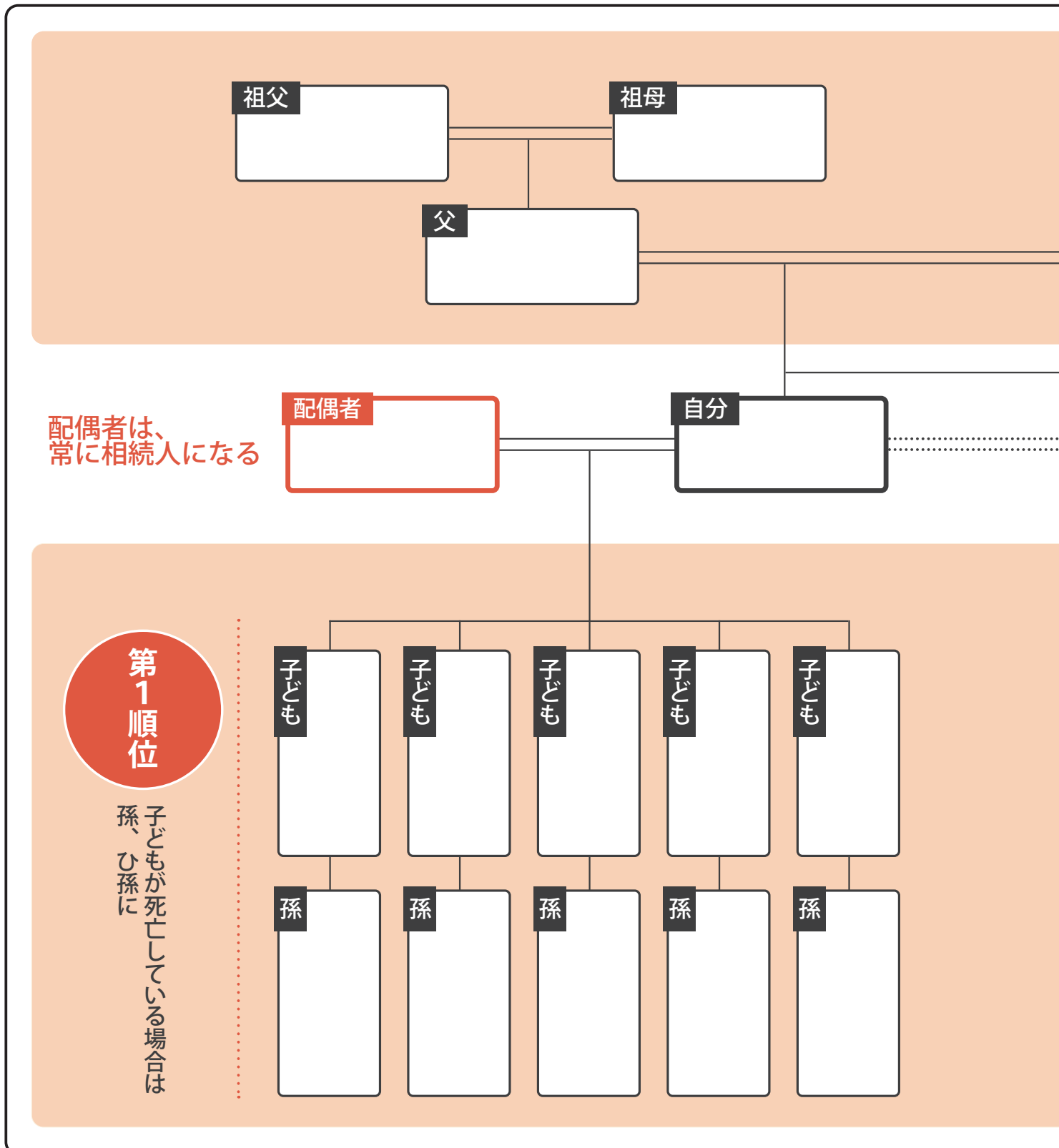
私のこれから  
(もしもの時の希望)

私のエンディング

## 家系図

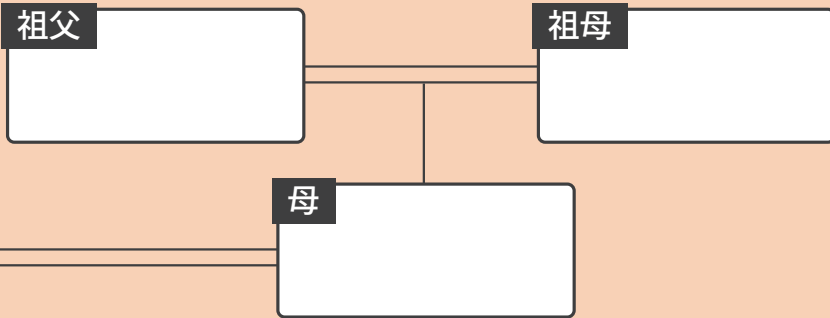
相続を考えるためにも「家系図」を作成しましょう。自分の法定相続人が誰なのかを確認できます。(この表は一例です。作成の参考にしてください)

※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

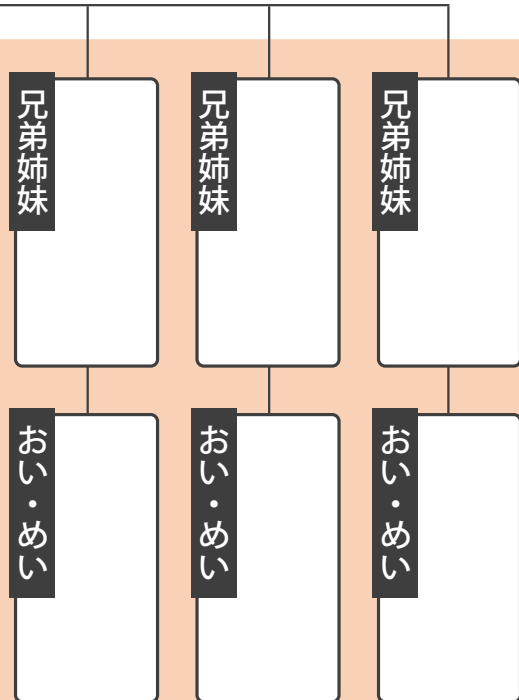
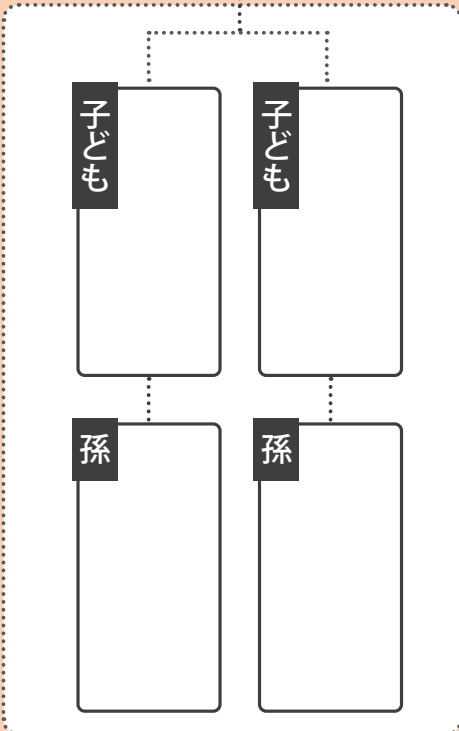
戸籍調査から依頼したい、遡ってより詳しい家系図を作成して家族に受け継いでおきたい、という場合には、司法書士、弁護士などの専門家に依頼することも可能です。



**第2順位**

父母が死亡している場合は、祖父母に

前配偶者



**第3順位**

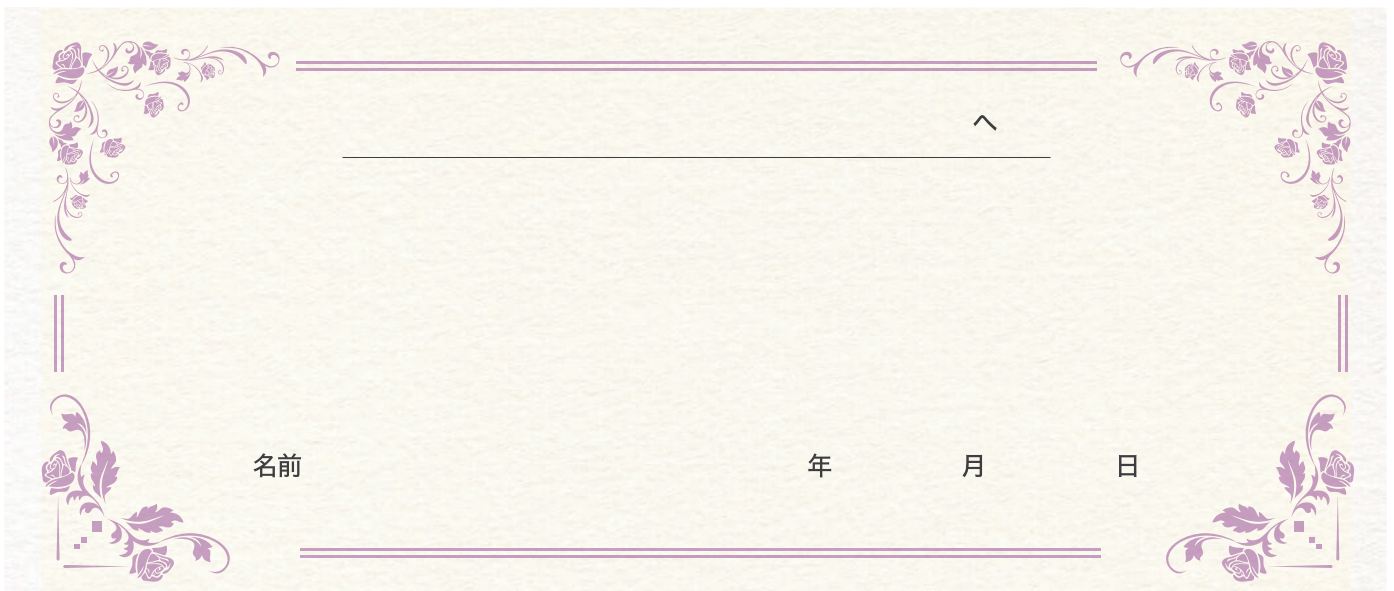
兄弟姉妹が死亡している場合は、おい・めいに

## 私のこと

趣味・特技	
性格	
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	
好きな言葉・格言	
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	

## 「大切なあなたへ」

どうしても言葉にできない想い。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へ、お手紙を書いておきましょう。



名前 年 月 日

## 医療情報など

### ■かかりつけ医

病院名	担当科	担当医	電話番号
	科		( ) -
	科		( ) -
	科		( ) -

### ■担当ケアマネジャー

事務所	担当者	電話番号
		( ) -

### ■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

私のこれまで

私のいま

私のこれから  
(もしもの時の希望)

私のエンディング

## 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				

### ■保険

保険会社	証券番号	契約者	被保険者	受取人

### ■不動産

種 類	用 途	所在地	名義人と持ち分

#### キーワード 相続登記について

令和6年4月1日から、相続人は、不動産（土地・建物）を相続で取得したことを知った日から3年以内に、相続登記をすることが法律上の義務になりました。法務局に申請する必要があります。  
遺産分割の話し合いで不動産を取得した場合も、別途、遺産分割の日から3年以内に、遺産分割の内容に応じた登記をする必要があります。

## ■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
健康保険証等		
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				

## ■その他の資産

名称や銘柄	金融機関	店名	口座番号	名義人

## 大切なもの

品物	保管場所	希望する取り扱い方法	この宝物への思い

## 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。

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。


## 暮らし・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 (                      )
介護して くれる人に 伝えたいこと	
あなたの好みや こだわりたいこと	
最期の迎え方	場所やそばにいてほしい人など

### 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。

## 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( _____ )
延命治療 (※)	<input type="checkbox"/> 回復が難しくても以下の延命治療を希望 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <input type="checkbox"/> から水や十分な栄養をとれなくなった場合         </div> <div style="margin: 5px 0;"> <input type="checkbox"/> 点滴    <input type="checkbox"/> 中心静脈栄養（首などから太い血管に栄養剤を点滴すること）  <input type="checkbox"/> 経鼻栄養（鼻から管を入れて流動食を入れること）  <input type="checkbox"/> 胃ろう（手術で胃に穴をあけて直接管を取り付け、流動食を入れること）         </div> <div style="text-align: center; margin: 5px 0;">  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <input type="checkbox"/> 心臓・呼吸が止まった場合         </div> <div style="margin: 5px 0;"> <input type="checkbox"/> 呼吸ができにくくなった場合、気管に管を入れて人工呼吸器につなげること  <input type="checkbox"/> 蘇生処置（心臓マッサージ、心臓への電気ショック、人工呼吸などを行うこと）         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <input type="checkbox"/> その他の希望する治療（ご自由にご記入ください）         </div> <div style="border: 1px solid black; height: 50px; margin: 5px 0;"></div> <div style="margin: 5px 0;"> <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： _____）」         </div>
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 献体 ... 医学・歯学の大学における解剖学の教育・研究に役立たせるため、自分の遺体を無条件・無報酬で提供することです。

※ 延命治療については、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てください。

## 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）

判断能力が十分でない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**……本人の判断能力が十分でなくなった後に、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です。

**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。本人の判断能力が十分でなくなった後に、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

**福岡市成年後見推進センター**……成年後見制度について、無料で相談できます。火曜日から土曜日（祝休日・年末年始は除く）の午前9時から午後5時までにお電話ください（電話番号はP.21）。詳細は、お電話またはホームページをご覧ください。



福岡市成年後見  
推進センター

私は私らしく、

あなたはあなたらしく

～「自分で決める！」を支えます～



福岡市権利擁護支援ネットワーク協議会のスローガン

福岡市では、司法・医療・福祉などの関係機関で構成された「権利擁護支援ネットワーク」を活用して権利を守る支援（＝権利擁護支援）に取り組んでいます。

### キーワード 財産管理委任契約

任意後見制度がスタートするまでの一時的な財産管理や生活上の事務手続等について、代理権を与える人を選び、具体的な援助の内容を決めて委任します。契約内容は、当事者の合意により自由に決めることができます。大事な契約なので、多くの場合は公正証書の形で作成します。また、任意後見契約書の作成と併せて契約を結ぶことが多いです。

### 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、知的障がい者、精神障がい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が送れるよう、利用者との契約に基づき、福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理等を行うものです。

### 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。



## お墓・埋葬について

お墓	<b>お墓を用意してある場合</b> 墓地名： _____ 石材店： _____ 所在地： _____ 電話番号： ( _____ ) _____ 契約者名： _____
	<b>お墓を用意していない場合</b> <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/回答数=1,955)



# 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わからない」「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 予約制相談（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

## 【予約制相談について】

場 所	福岡市社会福祉協議会（福岡市市民福祉プラザ内）
日 時	毎週水曜日 午後1時～4時 ※相談時間は、1人1時間まで
内 容	ご相談の内容やご希望により、下記相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）及び親なき後支援事業を実施しています。また、緊急時に役立つツールを配付しています。

### 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。

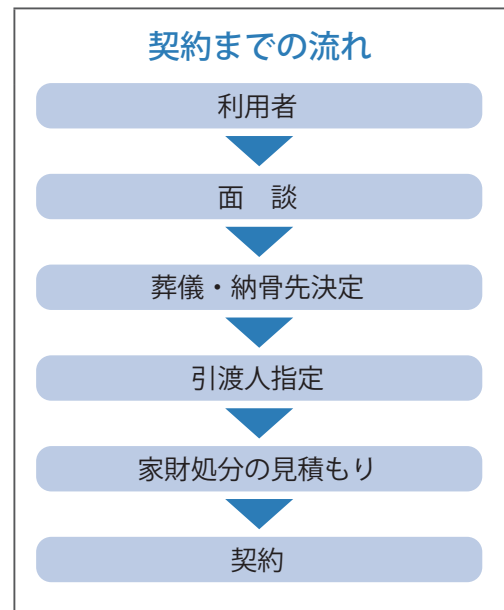
#### ■申し込みできる方

次のすべてに該当する方

- ①福岡市内に居住する原則 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・頼れる親族がない方
- 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.16）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

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。

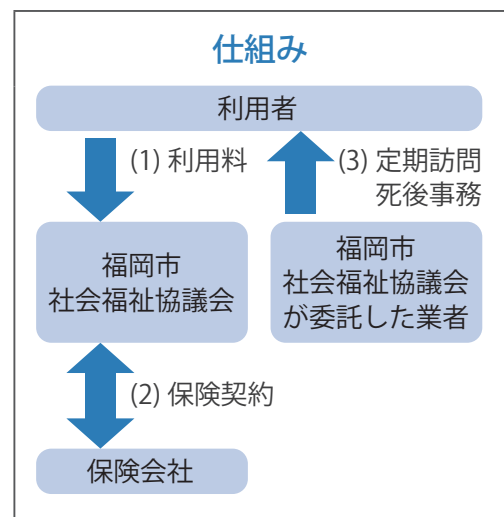
#### ■申し込みできる方

次のすべてに該当する方

- 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.16）へお尋ねください。

#### 仕組み



## 親なき後支援事業

### ■内容

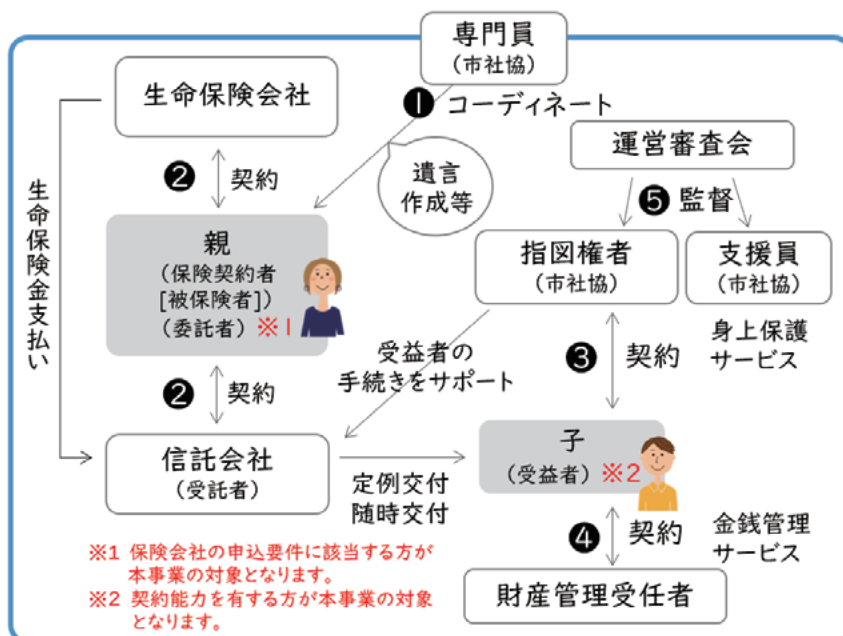
ひきこもりの子や障がい等がある子の、親なき後の生活に不安を抱えている世帯が安心して生活を送れるよう、子の“生活費の確保”と“日常生活の伴走”の両面で支援する事業です。

### ■申し込みできる方

次のすべてに該当する方

- ①子が福岡市内に居住していること
- ②親が遺言を作成し、遺言執行者を指定すること
- ③親が生命保険および生命保険信託の契約を締結し、指図権者を福岡市社会福祉協議会に指定すること
- ④親子ともに契約内容に同意し、親なき後に身上保護サービス等の利用を希望していること
- ⑤親子ともに契約能力を有していること

※事業の詳細については、終活サポートセンター（P.16）へお尋ねください。



私のこれまで

私のいま

私のこれから  
(もしもの時の希望)

私のエンディング

## 安心情報キット・緊急時連絡カード

### ■内容

ご本人の連絡先や緊急連絡先、かかりつけの病院などの情報を記入し、緊急時や災害時などもしもの時に活用することができる「安心情報キット」と「緊急時連絡カード」を配付しています。

### ■安心情報キット

情報を記載したカードを筒状の専用容器（キット）に入れて冷蔵庫に保管しておきます。



安心情報キット

### ■緊急時連絡カード

外出時に携帯し、外出先での事故や急病などで本人が連絡先などを伝えることができない時に活用します。

※キットおよびカードは、高齢者、障がいのある方、持病のある方などをはじめ、必要としている方へ配付しています。詳細については、お住まいの区社協事務所（P.21）へお尋ねください。

【表】

★緊急時★ 連絡カード	
カード 所有者	
住所	
電話番号	

【裏】

緊急連絡先 (続柄)	
連絡先 (続柄)	
氏名	
電話番号	
住所	

# 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

■ **ライフイベントと心身の変化** 「ライフイベントと心身の変化」は、高齢期に起こりうる個人差はありますが、「私の希望と希望を支えるサービス

	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"> <li>①生活リズムが変わる</li> <li>①食生活が変わる</li> <li>①健診、検診を受けなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>②②～②⑥空虚感、寂しさを感じやすくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①②食事量が減る</li> <li>・生活習慣病</li> <li>・体力・筋力が低下する</li> </ul>
家族・親族	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族と過ごす時間が増える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>②②～②⑥コミュニケーションが減る</li> <li>⑦一人暮らしになる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑩家族などの支援が必要になる</li> <li>①⑨ペットについて考える必要がある</li> </ul>
生活環境	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑬収入が減る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑬～⑮家計や資産を把握できなくなる</li> <li>・身の回りのことを一人ですることになる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑭家事が難しくなる</li> </ul>
社会性	<ul style="list-style-type: none"> <li>②②～②⑥人間関係が変わる</li> <li>・外出の機会が減る</li> <li>・同僚と会う機会がなくなる</li> <li>・行動範囲が狭くなる</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>②②～②⑥外出がおっくうになる</li> </ul>

■ **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"> <li>①体のメンテナンスを考えたい</li> <li>・各種の健診、検診</li> <li>・健康づくり・フレイル予防講座</li> <li>・よかトレ実践ステーション</li> <li>・フレイル予防応援サイト</li> <li>・自分で決める人生ガイド</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>②病気の予防、治療をしたい</li> <li>・かかりつけ医</li> <li>・もの忘れ外来</li> <li>・健康づくり・フレイル予防講座</li> <li>・よかトレ実践ステーション</li> </ul>	
家族・親族	<ul style="list-style-type: none"> <li>■家族や親族と関係を新たに作り直したい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑦家族が困らないようにしたい</li> <li>・預金、保険、契約関係の整理</li> <li>・エンディングノート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑧最期に向けたライフプランを考えたい</li> <li>・ライフプランセミナー</li> <li>・終活セミナー</li> </ul>
生活環境	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑬将来のお金のことを考えたい</li> <li>・資金計画セミナー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保険の見直し</li> <li>⑭家事ができるようになりたい</li> <li>・公民館の料理教室</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑮今後の家計管理を考えたい</li> <li>・税金のこと、年金のこと</li> <li>⑯医療や介護に備えたい</li> <li>・いきいきセンターふくおか</li> <li>・医療保険や生命保険</li> <li>⑰ペットについて相談したい</li> <li>・動物愛護管理センター</li> </ul>
社会性	<ul style="list-style-type: none"> <li>②②気軽に誰かと話をしたい</li> <li>②③新しい友人関係を作りたい</li> <li>②④趣味や活動に打ち込みたい(用事を作りたい)</li> <li>・地域カフェ</li> <li>・傾聴ボランティア</li> <li>・サークル活動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・公民館</li> <li>・ふれあいサロン</li> <li>■心の整理をしたい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・福岡100プラザ</li> <li>⑲外出したい</li> </ul>

ライフイベントと、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①～②⑥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
<b>②③物忘れが多くなる</b> ・生活リズムが崩れる ・認知症を受け入れられない	<b>④病気に伴う障がい</b> ・転倒、骨折 ・がん ・心疾患 ・脳血管疾 <b>⑤⑥救急時に医療の同意ができない</b>	・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	<b>⑥延命治療についての意思を伝えておく必要がある</b>  <b>⑫死後の事務手続きについて準備しておく必要がある</b> ・最期について家族などと話しておく必要がある
<b>⑧⑪家族などに自身の希望を伝える必要が出てくる</b> <b>⑨家族が認知症を受け入れられない</b>	<b>⑤緊急時に家族などと連絡が取れない</b>	<b>⑬介護や医療の費用がかかる</b> <b>⑮家財、財産の整理が必要になる</b> ・家が借りにくくなる	<b>⑮家財処分の必要がある</b> <b>⑪葬儀・墓の希望を伝える必要がある</b> <b>⑳葬儀の費用がかかる</b> <b>㉑相続の意思を残す必要がある</b>
<b>⑮家計や資産の管理が難しくなる</b> <b>⑯介護を考える必要が出てくる</b> <b>⑰車の運転ができなくなる</b>	<b>⑯自宅での生活に支障がでてくる</b>  <b>⑰治療や入院に費用がかかる</b>	・人間関係が変わる	<b>⑪お葬式を知らせる人を伝えておく必要がある</b> ・会いたい人や行きたい場所を伝える必要がある
<b>⑳～㉑友人と連絡を取らなくなる</b>	<b>㉑外出が難しくなる</b> <b>㉒人と話す機会がなくなる</b>		

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 <b>③物忘れが気になる</b> ・認知症フレンドリーセンター（タブレット端末を活用した物忘れチェック）	<b>④自宅などで暮らし続けたい</b> ・介護保険サービス ・在宅医療  <b>⑤救急時に備えたい</b> <b>⑥延命治療などに意思表示したい</b> ・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）	
<b>⑨認知症を理解したい</b> ・認知症サポーター養成講座 ・ユマニチュード®講座	<b>⑩福祉用具、介護について相談したい</b> ・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	<b>⑪最期の迎え方を家族などに伝えたい</b> ・エンディングノート	<b>⑫死後の事務の手続きについて相談したい</b> ・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		<b>⑮家財整理、財産処分を考えたい</b> ・相続セミナー ・リサイクルプラザ ・不動産相談 ・空き家バンク ・社会貢献型空家バンク	<b>⑳葬儀・墓のことを考えたい</b> ・葬儀セミナー ・遺影撮影 <b>㉑遺言を書きたい</b> ・遺言書作成
・認知症の人にもやさしいデザインの手引き <b>⑰運転免許を返納したい</b> ・運転免許の自主返納			
<b>㉒社会や地域の役に立ちたい</b> ・ボランティアセンター  ・民間の旅行サービス ・移動支援	・認知症カフェ		

# 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、16ページ参照	
	福岡市社会福祉協議会 相談支援課	☎ 406-0168
*相続、遺言などの相談 ※要予約 ・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	
	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 こと	福岡法務局供託課	☎ 721-9186
*法定後見制度に関する こと	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 こと	福岡公証役場	☎ 741-0310
*遺言公正証書の作成に関する こと	博多公証役場	☎ 400-2560
*成年後見制度の利用に関する こと	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	☎ 483-2944
*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 こと *地域での支えあい活動に関する こと *ボランティア活動に関する こと	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
*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

相談内容	問い合わせ先	電話番号
*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
	住まいサポートふくおか （福岡市社会福祉協議会）	☎ 720-5356
*空き家バンクに関すること	住宅計画課	☎ 711-4598
*不動産の相続登記に関すること	福岡法務局不動産登記部門 （東区・博多区・中央区・南区）	☎ 721-4575
	福岡法務局西新出張所 （城南区・早良区・西区）	☎ 831-4114
*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	☎ 895-7053
*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・図書などの持ち込み	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・フレイル予防に関すること *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	
*認知症コミュニケーション・ケア技法「ユマニチュード®」に関すること	ユマニチュード推進課	☎ 707-3117
*認知症デザインに関すること	認知症支援課	☎ 711-4891
*認知症に関すること（物忘れチェックなど）	認知症フレンドリーセンター	☎ 791-9115

# 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
	西区	☎ 895-7063
*要介護認定の申請について	福岡市要介護認定事務センター	☎ 711-6030
*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・活動の場 *高齢者の活動や社会参加に関する相談	福岡100プラザ	
	福岡100プラザ東	☎ 671-2213
	福岡100プラザ博多	☎ 641-0903
	福岡100プラザ中央	☎ 771-7677
	福岡100プラザ南	☎ 511-7255
	福岡100プラザ城南	☎ 861-1123
	福岡100プラザ早良	☎ 804-7750
	福岡100プラザ西	☎ 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
	福岡県高齢者能力活用センター	☎ 451-8621
*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	福岡県生涯現役チャレンジセンター	☎ 432-2577

遺言のことならお任せ下さい

子供たちに自分の思いを  
**遺言**という形で残しませんか？

遺言書作成

相続登記

遺産整理業務

贈与登記手続き

売買登記手続き

※ご希望であれば、公正証書遺言の証人の手配を  
当事務所がします。

遺言内容通りの手続きを全て相続人様に  
御負担をおかけすることなく弊所で行えます。

まずはお気軽にご相談下さい



# 谷原司法書士事務所

福岡県司法書士会所属 谷原正浩

事前にご予約いただければ土・日・祝日でもご対応いたします

**☎ 092-687-6502**

(直通) **090-2856-6231**

福岡市中央区渡辺通五丁目 14 番 12 号南天神ビル 3 階  
<https://www.js-tanihara.jp>



# 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



オフィシャル  
ホームページは  
こちらから

えにしの会

検索

<https://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

A4総合パンフレットを  
ご利用しております。  
必要な方はお気軽に  
ご連絡ください



# 相続(遺言)・事業承継に関する法的準備は 弁護士甲能へお気軽にご相談ください

人生のエンディングにおいて解決しておきたい法律問題はありませんか?  
土地建物・マンションをスムーズに相続させる遺言等の作成のほか、  
会社やお店を継がせたい場合の手続きをサポートいたします。

土地建物・マンションや  
預貯金・株を  
誰にどう相続させるか

弁護士職権で相続人や  
遺産を調査・特定し  
遺産分割協議の取り纏め



会社やお店の跡を  
継がせる手続きを  
スムーズに進めたい

遺産分割を  
揉めないようにしたい

弁護士歴30年を超え多くの方々のご相談をお受けしております。  
 法律家としてカウンセリングとお手伝いを致します。

HPはこちらから



## 甲能法律事務所

福岡県弁護士会(弁護士登録番号 21461) 弁護士 甲能 新児(こうのうしんじ)  
 〒810-0044 福岡県福岡市中央区六本松三丁目11番39号 名古屋ビル503号

TEL **092(752)6888** FAX番号: 092(752)6887  
 URL: <http://www.kohnoh.jp>



海と空が近いから、  
想いが届きやすい気がします。



糸島の景勝地  
「夫婦岩」から  
徒歩 3分

風の音を聴きながら、海を眺める公園墓地。



公益財団法人 公益社団法人全日本墓園協会会員  
**二見ヶ浦公園聖地**

〒819-1304 福岡県糸島市志摩桜井3810 tel.092-327-2408 www.futamigaura.jp

【九大学研都市駅 ↔ 当園間】**無料送迎バス運行中**  
 詳しくはお問い合わせください。(受付時間 8:00~17:00)

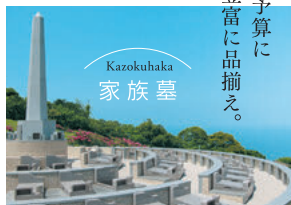
ホームページでは  
動画での紹介もごさいます。

二見ヶ浦公園聖地  検索

《聖園概要》【名称】二見ヶ浦公園聖地【事業主体】公益財団法人二見ヶ浦公園聖地【許可年月日】昭和55年12月19日【承認番号】墓地経営許可56公第243号【開園年月】昭和56年6月【総区画数】約4,500区画【販売区画数】約2,000区画【永代使用料】155,000円より(m)【年間管理料】3,300円(税込)より(m)【墓石料】1,100,000円(税込)より(墓地・墓石代含む)【施設】二見ヶ浦公園聖地は、広さ70,000坪、玄海国定公園に隣接し、約4,500基を建立し頒布致します。【聖地の広さ】◆完成墓地…1,68㎡・1,75㎡・2,5㎡・3㎡・4㎡・5㎡◆自由墓地…4.5㎡・6㎡・8㎡・10㎡。自由墓地の墓石の選定はご自由ですが、施工は当聖園指定の石材業者に限ります。◆国籍・宗教は問いません。



Jiyubo  
自由墓

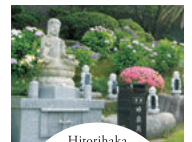


Kazokuhaka  
家族墓

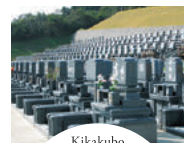
お客様のニーズをご予算に  
お応えする墓石を豊富に品揃え。



Meotohaka  
夫婦墓



Hitorihaka  
一人墓



Kikakubo  
規格墓

当園全てのお墓は  
「永代供養墓」に  
することが可能です



主な活動の歴史

- 1877年 救護団体「博愛社」設立
- 1887年 日本赤十字社に改称し、国際赤十字に加盟
- 1888年 磐梯山噴火 世界初、自然災害での救護
- 1914～1922年 第一次世界大戦 シベリア出兵でも救護活動
- 1923年 関東大震災 193カ所で56万人超を救護
- 1937～1945年 第二次世界大戦 3万5千人以上の救護員を派遣。殉職者は1千人を超えた
- 1985年 群馬県御巣鷹山日航機墜落事故 悲惨な事故に救護班を派遣
- 1995年 阪神・淡路大震災 自助・共助力の再認識
- 2004年 新潟県中越地震 こころのケア活動の本格化
- 2011年 東日本大震災 防災事業の強化
- 2018年 西日本豪雨災害 ニーズに応じたきめ細かい支援
- 2020年 新型コロナウイルス感染症のまん延 感染症に対する医療の確保や啓発活動等
- 2022年 ウクライナ人道危機 避難民支援のため緊急救援要員の派遣等
- 2024年 能登半島地震災害



赤十字でつなぐ、わたしの思い

日本赤十字社は、「人間のいのちと健康、尊厳を守るため、苦しんでいる人を救いたい」と思う多くの方に支えられ、活動しています。世界の赤十字と連携しながら、国内外の災害における医療チーム派遣のみならず、防災教育など地域に根差した活動も展開しています。

特徴

- ▶ 身近なところから世界まで、140年以上の活動の実績。
- ▶ 日本赤十字社への遺贈または相続財産の寄付には相続税がかかりません。

ご相談・お問い合わせ

詳しい資料をお送りします



遺贈・相続寄付ご相談窓口

電話：092-523-1173

平日 9:00～17:00(土日祝除く)

日本赤十字社福岡県支部  
〒815-8503 福岡県福岡市南区大楠3-1-1

赤十字 遺贈 福岡

検索

# 相続やお金の管理

お悩みはありませんか？

お役に立てる信託商品をご用意しております。



## 遺言書 どうしよう？ NCB 遺言信託

遺言書の作成のご相談から、遺言書の保管・万一の際の相続手続きまでトータルでお手伝いします。



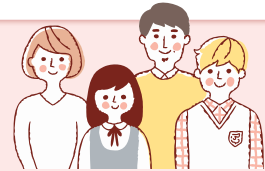
### 相続争いを防ぐ

- 遺産の分け方をめぐって相続人同士で争うのを防ぐことができる。
- ご家族の実情に配慮した遺産分割ができる。



### 生前の希望が叶えられる

- お世話になった人へのお礼や特定の団体等へ寄付ができる。
- 付言事項でお気持ちを遺言書に遺せる。



### 相続手続きの負担が軽くなる

- 遺産内容の調査や相続手続き等にかかる負担を減らすことができる。
- 遺言執行者を指定できる。

## 生前贈与 どうしよう？

### NCB 暦年贈与型信託

ご家族への毎年の贈与手続きをお手伝いします。

詳しくはこちら



## 亡くなった後 どうしよう？

### NCB 遺言代用信託

お客様が万一のとき、ご家族が必要な資金をお渡しいたします。

詳しくはこちら



## 財産管理 どうしよう？

### NCB シニアサポート信託

高齢者の資金管理をお手伝いします。

詳しくはこちら



お気軽にご相談ください！



# 西日本シティ銀行

●営業支援部信託サポート室



0120-154-155

【電話受付時間】  
平日9:00~17:00  
(銀行休業日は除きます)

ご来店予約  
はこちら



# 飛鳥会館 火葬式、家族葬から一般葬まで対応可能!!

## 野間本館

福岡市南区野間1丁目27-5

■西鉄高宮駅より徒歩6分 ■西鉄野間四つ角バス停より徒歩2分



## 南斎場

福岡市南区西長住1丁目1-50

■西鉄長丘3丁目バス停より徒歩0分



## 中尾斎場

福岡市南区中尾3丁目25-1

■西鉄中尾2丁目バス停より徒歩3分



## 井尻斎場

福岡市南区横手2丁目18-3

■西鉄井尻駅より徒歩8分



## 博多南斎場

那珂川市今光2丁目28番地

■JR博多南駅より徒歩10分



## やよい坂斎場

福岡市南区屋形原5-6-28

■西鉄やよい坂バス停より徒歩3分



## 他の式場案内

● 家族葬の大宰府斎場

春日地区

セレモール春日・セレモール天神山も飛鳥グループの斎場です。

詳しい  
ご案内の  
ご希望は

株式会社 飛鳥

24時間受付可能!! お気軽にご相談下さい

TEL: 092-553-6000 FAX: 092-541-4418

Mail: Hirata@asukakaikan.com

Mail: Hirata@asukakaikan.com



飛鳥会館 HP



セレモールHP