堺市

これまでの自分から
これからの自分へ

私のエンディングノート

形も色も人それぞれ、
人生の積み重ねを振り返り
「自分らしい生き方」を設計する

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.16

【第４章】私のエンディング …… P.20

【第５章】私の終活プラン …… P.24

相談先一覧 …… P.36

はじめに

「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」、
人生最終段階における医療や、
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。

this is my LIFE

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、気持ちがスッキリした」
「『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。

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、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。

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

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）
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

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

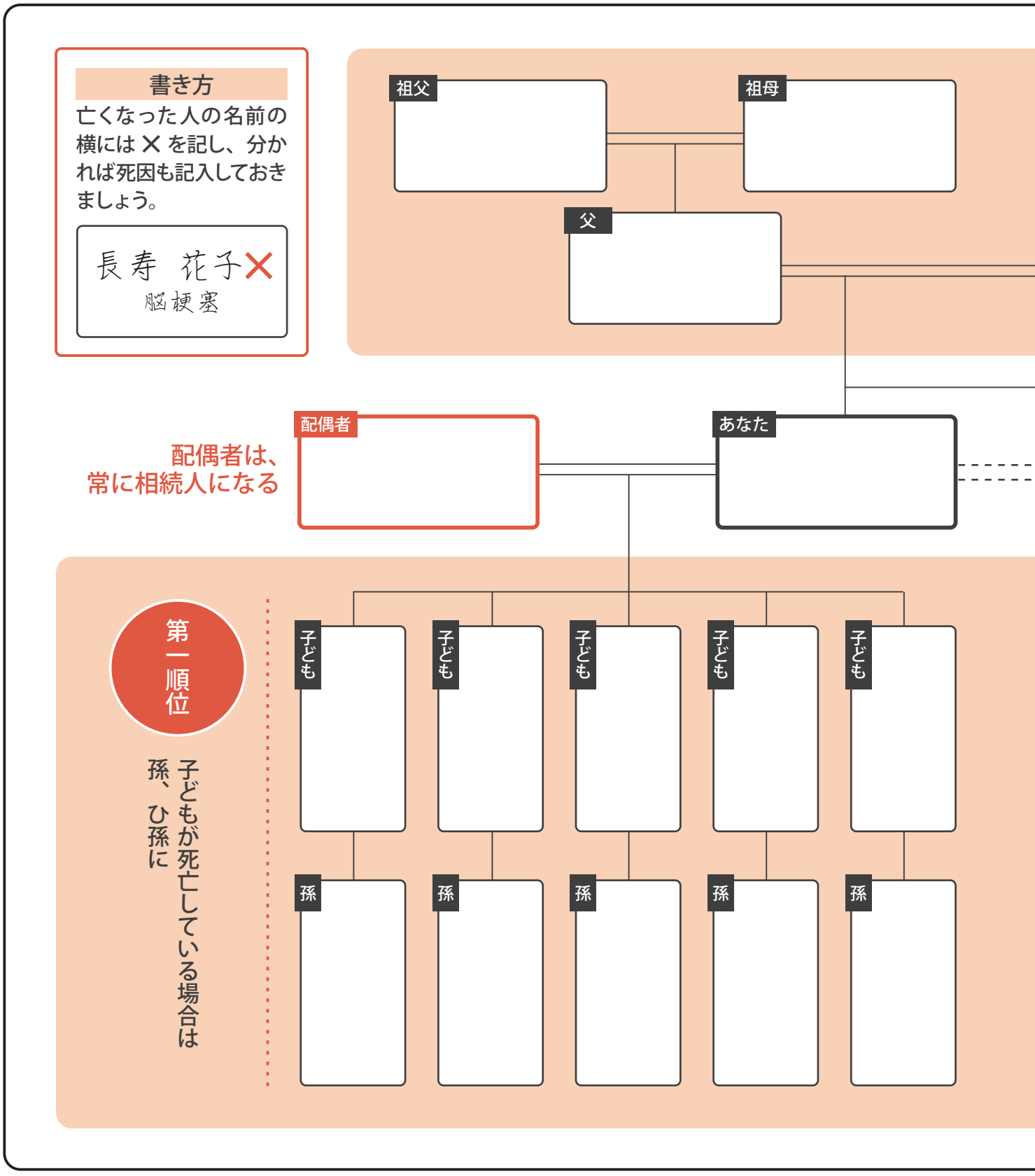
経験した仕事	
この仕事に就いた理由・背景	
仕事をする上で大切にした信念・価値観	

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」になるかも知れません。
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。

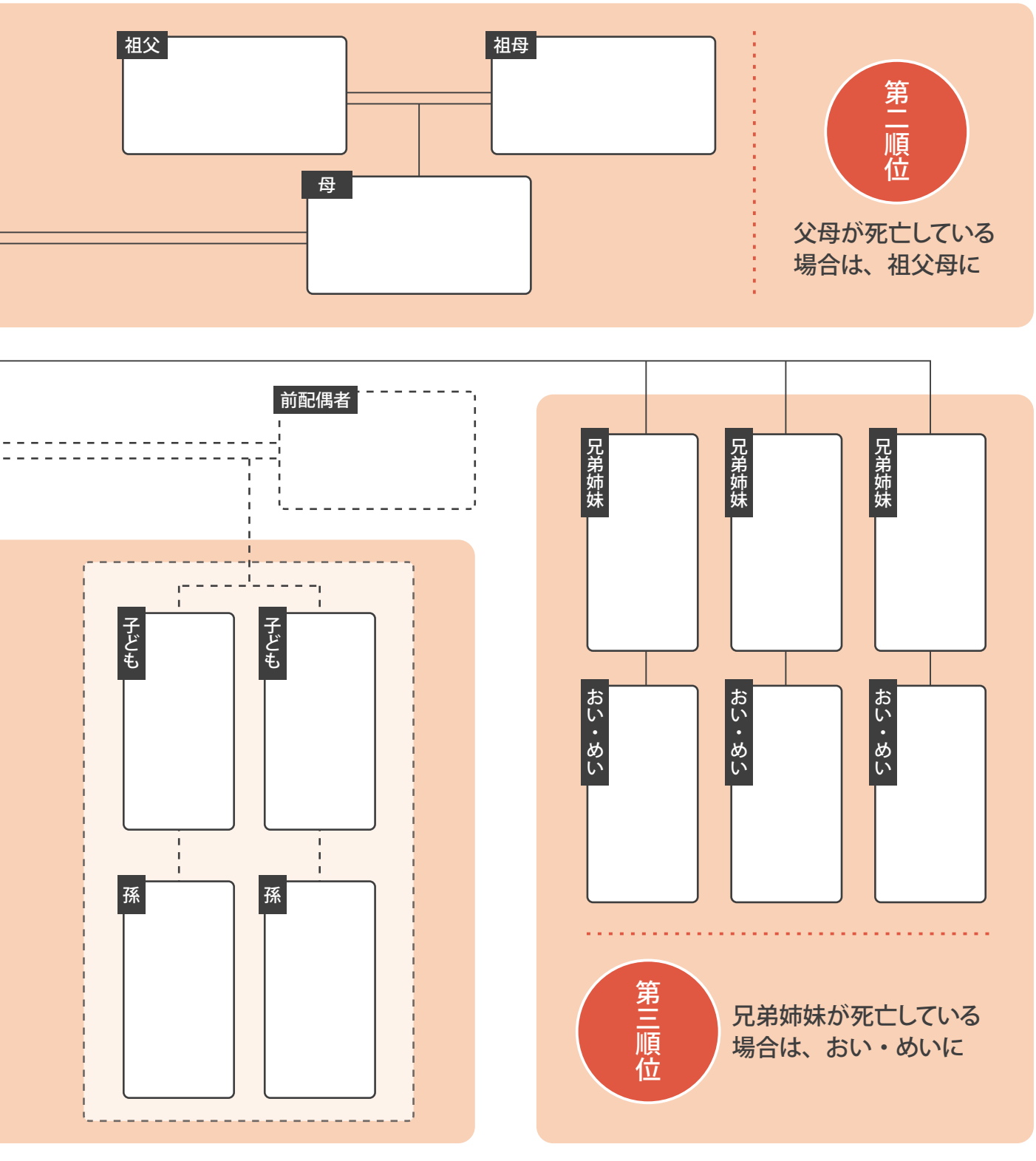
家系図

重要なこれからの人生について相談できる人を考えましょう。そして、親戚、縁者とのつながりを振り返り、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、後順位の人は相続人になれません。



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、という場合には弁護士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	@
		@

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（かかりつけ薬局名：　　）

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

項　目	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。（詳細 P34 参照）

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。

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いる
- 法定相続人の中に財産を渡したくない人がいる
- 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。

介護について

キーパーソン（連絡可能な親族などで、大切な物事を一緒に考える、もしくは代わりに決めてくれる人）	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　□「名前：　」の判断に任せたい □ 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（　）
財産の管理を託す場合	間柄：　名前：　連絡先： □ 任意後見契約済・委任契約済
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	

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。

人生最終段階における医療について

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（　　）
人生最終段階を過ごす場所	□ 病院を希望する　□ 自宅を希望する　□ ホスピスや緩和ケア病棟を希望する □「名前：　　」の判断に任せたい □ 高齢者施設など（　　）
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「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：　　）」
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
上記をどうやって決めていきたいか	□ 自分が主体となって医師などから話を聞いて決めていきたい □「名前：　　」と一緒に話を聞いて考えたい □「名前：　　」に任せて決めてもらいたい □ その他（　　）

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充分な説明を受け、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。（詳細 P33 参照）

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

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
喪主をお願いしたい人	間柄：　名前：　連絡先：
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：　）
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・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　□ 危篤　□ 通夜・葬儀　□ 葬儀後	

名前	連絡先	間柄
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
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
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
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
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
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
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
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。
悲しみの中で充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
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	

仏壇について

仏　壇	□ 代々の仏壇を守ってほしい　□ 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

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。つい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

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	延命や人生最終段階における医療の 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

第一章から第四章までを書き進め、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

私の終活設計

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.

自分年表

いつ何をしたいか取り組みたいことを未来の年表に書いてみましょう
「やらなければならないこと」「やりたいこと」も合わせて年表に書いてみましょう

目標年齢	（　　）歳	（　　）歳
わたし		
取り組みたい内容・やらなければならないこと・やりたいこと		

（　　）歳　　エンディング

の 年 表

■書き方例

目標年齢	（70）歳（73）歳
取り組みたい内容・やらなければならないこと・やりたいこと	孫とたくさん遊ぶ 介護施設へ見学に行く 世界遺産を見に行く

「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

「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

もしものときのために話し合いをはじめよう
「人生会議」

「人生会議」は、いのちの終わりについての話し合いです。
縁起でもない話ですが、人生の最終段階は、いつ訪れるかわかりません。

いのちの危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療や介護（ケア）に関する望みを
自分で決めたり、人に伝えたりできなくなると言われています。
治療やケアに対する思いを、あなたの大切な信頼する人と話し合っておくと、もしものときに、
信頼する人が代わりに治療やケアについて決断をし、あなたの思いを伝えてくれるでしょう。

人生会議のすすめかた

- STEP 1 治療する前に、大切にしたいことを考えてみましょう
- STEP 2 もしものとき、あなたの思いを伝えてくれる人を選びましょう
- STEP 3 かかりつけ医に相談してみましょう
- STEP 4 希望する医療や介護について話し合いましょう
- STEP 5 書き留めておきましょう

医療への思いは違うことがある・・・自分と、家族や医療・介護関係者

自分の思いが家族や医療・介護関係者に伝わっていないと、
静かに最期を迎えたいという思いが実現しない場合があります。
例えば、急に病状が変化した時には、周囲の人が動揺し119番、救急車を要請することがあります。
救急車を呼ぶということは、自分が望まない場合でも、心臓マッサージや人工呼吸などの
処置を受け、いのちをのばしてほしいという意思表示をした、ということになります。
救急車の要請についても、家族や医療・介護関係者と事前に話し合っておくことが大切です。

介護（ケア）への思いは違うことがある・・・自分と家族

話し合いの大切さは、介護保険制度に関するアンケートからも見えてきます。
「自分に介護が必要になれば家族に迷惑をかけたくない」という一方、
「両親に介護が必要になれば自分が介護したい」という回答が多くなっています。
介護される立場、介護する立場にたって、互いに話し合うことが大切です。

**元気なうちから、病気になったときのこと、自分の判断能力がなくなったときのこと、
最期を迎えるときのことを想像して、自分はどうしたいのか考えてみましょう。**

\ 亡くなった後の事務をお願いする手続き /

「死後事務委任」

死後の様々な事務を第三者に生前に依頼し契約をすることを死後事務委任契約といいます。通常は親族が行うのがほとんどですが、まわりに頼れる親族がいない場合や、親族がいても負担をかけたくない場合などは、親族以外の方と死後事務委任契約を結んで、葬儀や納骨の方法などの自分の希望を事前に伝えて、自分の死後の事務を委任することができます。

死後事務委任契約の主な内容

◆亡くなった後の親族など関係者への連絡
亡くなった後に連絡して欲しい親族など、関係者への連絡の範囲や方法を決めて記載します。

◆葬儀・納骨に関すること
葬儀や納骨をどの様に行うのか、また現時点で決まっていない場合は誰が決めるのかを記載します。

◆生前に残っている債務（医療費や老人ホームの費用など）の支払い
生前に残っている債務、主に医療費などをどの様に支払うのかを記載します。

◆家財道具などの処分
自宅や入所している施設などの遺品整理をする為に、その処分の権限を委任していることを記載します。

◆行政への届出に関すること
死後に様々な行政への届出が必要ですが、その権限を委任していることを記載します。

お悩みごとを抱えて誰に相談したら良いか分からない時は、すぐに契約するのではなく、本当に必要かどうかを含め、まずは地域包括支援センター（P38,39 参照）に相談しましょう。また、契約について気になることがあれば、早めに消費生活センター（P37 参照）に相談しましょう。

MEMO

MEMO

相談先一覧

■介護保険・高齢福祉・障害福祉などに関する相談

担当窓口	所在地	電話番号	FAX
堺区役所 地域福祉課	堺市堺区南瓦町3-1 （堺市役所本館内）	☎ 072-228-7477（地域福祉係） ☎ 072-228-7520（介護保険係）	072-228-7870
中区役所 地域福祉課	堺市中区深井沢町2470-7 （中区役所内）	☎ 072-270-8195（地域福祉係） ☎ 072-270-8197（介護保険係）	072-270-8103
東区役所 地域福祉課	堺市東区日置荘原寺町195-1 （東区役所内）	☎ 072-287-8112（地域福祉係） ☎ 072-287-8123（介護保険係）	072-287-8117
西区役所 地域福祉課	堺市西区鳳東町6-600 （西区役所内）	☎ 072-275-1918（地域福祉係） ☎ 072-275-1912（介護保険係）	072-275-1919
南区役所 地域福祉課	堺市南区桃山台1-1-1 （南区役所内）	☎ 072-290-1811（地域福祉係） ☎ 072-290-1812（介護保険係）	072-290-1818
北区役所 地域福祉課	堺市北区新金岡町5-1-4 （北区役所内）	☎ 072-258-6771（地域福祉係） ☎ 072-258-6651（介護保険係）	072-258-6836
美原区役所 地域福祉課	堺市美原区黒山167-1 （美原区役所内）	☎ 072-341-0033（地域福祉係） ☎ 072-363-9316（介護保険係）	072-362-0767

■各種検診・健康相談

担当窓口	所在地	電話番号	FAX
堺保健センター	堺市堺区南瓦町3-1 （堺市役所敷地内）	☎ 072-238-0123	072-227-1593
中保健センター	堺市中区深井沢町2470-7 （中区役所内）	☎ 072-270-8100	072-270-8104
東保健センター	堺市東区日置荘原寺町195-1 （東区役所内）	☎ 072-287-8120	072-287-8130
西保健センター	堺市西区鳳東町6-600 （西区役所内）	☎ 072-271-2012	072-273-3646
南保健センター	堺市南区桃山台1-1-1 （南区役所内）	☎ 072-293-1222	072-296-2822
北保健センター	堺市北区新金岡町5-1-4 （北区役所内）	☎ 072-258-6600	072-258-6614
美原保健センター	堺市美原区黒山782-11	☎ 072-362-8681	072-362-8676

■商品・サービスの契約トラブルなど消費生活に関する相談

担当窓口	所在地	電話番号	FAX
消費生活センター	堺市堺区北瓦町2-4-16 （堺富士ビル 6階）	☎ 072-221-7146	072-221-2796

■空き家対策、住まいの将来について考えるための支援や制度に関する相談（すまいのプランニングノートの配布など）

担当窓口	所在地	電話番号	FAX
住宅施策推進課	堺市堺区南瓦町3-1 （堺市役所高層館内）	☎ 072-228-8215	072-228-8034

■権利擁護・成年後見制度に関する相談・支援

担当窓口	所在地	電話番号	FAX
各地域包括支援センター	※P.38~39の各地域包括支援センターの連絡先をご参照ください。		

■認知症地域支援推進員

担当窓口	所在地	電話番号	FAX
堺市社会福祉協議会 包括支援センター統括課	堺市堺区南瓦町2-1 （堺市総合福祉会館内）	☎ 072-238-3636	072-238-3639
各区基幹型包括支援センター	※P.38~39の各基幹型包括支援センターの連絡先をご参照ください。		

■がん相談支援センター（全国のがん診療拠点病院に設置されている相談窓口）

担当窓口	所在地	電話番号
大阪労災病院	堺市北区長曽根町1179-3	☎ 072-252-3561（代表）
堺市立総合医療センター	堺市西区家原寺町1-1-1	☎ 072-272-1199（代表）
ベルランド総合病院	堺市中区東山500-3	☎ 072-234-2001（代表）
近畿中央呼吸器センター	堺市北区長曽根町1180	☎ 072-252-3021（代表）
耳原総合病院	堺市堺区協和町4-465	☎ 072-241-0501（代表）

高齢者の総合相談窓口

区	センター名	所在地	電話番号 FAX	担当区域（小学校区）
堺	堺第1地域包括支援センター	堺市堺区海山町3-150-2 （ハートピア堺隣）	☎ 072-222-8082 072-222-8083	三宝・錦西・市・英彰
	堺第2地域包括支援センター	堺市堺区今池町4-4-12 （みあ・かーさ内）	☎ 072-229-9240 072-229-9234	錦・錦綾・浅香山・三国丘
	堺第3地域包括支援センター	堺市堺区京町通1-21 （グレース堺敷地内）	☎ 072-223-1500 072-223-1522	熊野・少林寺・安井・榎
	堺第4地域包括支援センター	堺市堺区協和町3-128-11 （愛らいふ内）	☎ 072-275-8586 072-275-8587	神石・新湊・大仙・大仙西
	堺基幹型包括支援センター	堺市堺区南瓦町3-1 （堺市役所本館内）	☎ 072-228-7052 072-228-7058	
中	中第1地域包括支援センター	堺市中区深井中町1888-14	☎ 072-276-0800 072-276-0802	八田荘・八田荘西・深井・深井西
	中第2地域包括支援センター	堺市中区土塔町2028 （ふれ愛の家内）	☎ 072-234-6500 072-234-6501	東百舌鳥・宮園・東深井・土師
	中第3地域包括支援センター	堺市中区東山841-1 （ベルファミリア内）	☎ 072-234-2006 072-234-2013	久世・福田・深阪・東陶器・西陶器
	中基幹型包括支援センター	堺市中区深井沢町2470-7 （中区役所内）	☎ 072-270-8268 072-270-8288	
東	東第1地域包括支援センター	堺市東区石原町3-150 （つるぎ荘・やしも地域サポートセンター内）	☎ 072-240-0018 072-240-0048	南八下・八下西・日置荘・日置荘西・白鷺
	東第1地域相談窓口	堺市東区日置荘田中町143-1 （つるぎ荘内）	☎ 072-286-2828 072-286-6868	
	東第2地域包括支援センター	堺市東区南野田33 （ハーモニー内）	☎ 072-237-0111 072-237-3900	登美丘西・登美丘東・登美丘南・野田
	東基幹型包括支援センター	堺市東区日置荘原寺町195-1 （東区役所内）	☎ 072-287-8730 072-287-8740	
西	西第1地域包括支援センター	堺市西区浜寺石津町西5-11-21 （結いの里内）	☎ 072-268-5056 072-268-5066	浜寺・浜寺東・浜寺石津・浜寺昭和
	西第2地域包括支援センター	堺市西区草部531 （ウェルフォンテひのき内）	☎ 072-271-0048 072-284-8875	鳳・鳳南・福泉・福泉上・福泉東
	西第3地域包括支援センター	堺市西区津久野町1-5-8-103 （アーバンフォーレスト）	☎ 072-260-5022 072-260-5033	津久野・向丘・平岡・家原寺・上野芝
	西基幹型包括支援センター	堺市西区鳳東町6-600 （西区役所内）	☎ 072-275-0009 072-275-0140	

区	センター名	所在地	電話番号 FAX	担当区域（小学校区）
南	南第1地域包括支援センター	堺市南区赤坂台2-5-7 （赤坂台近隣センター内）	☎ 072-295-1555 072-295-1556	美木多（鴨谷台含む）・赤坂台・新檜尾台・城山台
	南第2地域包括支援センター	堺市南区原山台1-6-1-103 （府公社泉北原山台C団地6-1棟）	☎ 072-290-7030 072-290-7665	福泉中央・桃山台・原山ひかり・庭代台・御池台
	南第3地域包括支援センター	堺市南区茶山台3-22-9 （茶山台近隣センター内）	☎ 072-289-8085 072-289-8086	上神谷・宮山台・竹城台・竹城台東・若松台・茶山台
	南第4地域包括支援センター	堺市南区逆瀬川1038-2 （槇塚荘内）	☎ 072-291-6681 072-291-6682	三原台・はるみ・槇塚台・泉北高倉
	南基幹型包括支援センター	堺市南区桃山台1-1-1 （南区役所内）	☎ 072-290-1866 072-290-1886	
北	北第1地域包括支援センター	堺市北区北花田町3-28-1 （今井ビル）	☎ 072-240-0120 072-240-0121	東浅香山・新浅香山・五箇荘・五箇荘東
	北第2地域包括支援センター	堺市北区長曽根町1199-6 （陵東館秀光苑内）	☎ 072-252-0110 072-257-2941	東三国丘・光竜寺・新金岡・新金岡東
	北第3地域包括支援センター	堺市北区野遠町344-1 （あけぼの苑内）	☎ 072-257-1515 072-257-1525	大泉・金岡・金岡南・北八下
	北第4地域包括支援センター	堺市北区百舌鳥陵南町2-662 （ハピネス陵南内）	☎ 072-276-3838 072-276-3800	中百舌鳥・百舌鳥・西百舌鳥
	北基幹型包括支援センター	堺市北区新金岡町5-1-4 （北区役所内）	☎ 072-258-6886 072-258-8010	
美原	美原第1地域包括支援センター	堺市美原区平尾595-1 （美原荘内）	☎ 072-369-3070 072-369-3038	美原区全域
	美原基幹型包括支援センター	堺市美原区黒山167-1 （美原区役所内）	☎ 072-361-1950 072-361-1960	

MEMO

MEMO

発　　行	堺市　健康福祉局　長寿社会部　長寿支援課 〒590-0078 堺市堺区南瓦町３番１号 電話：072-228-8347　FAX：072-228-8918
編　　集	株式会社鎌倉新書
発 行 年	2025 年 10 月

相談無料

専門のアドバイザーがあらゆる終活のお悩みに対応いたします

いい終活 相談室 0120-992-316

受付時間 | 平日9～17時 ※受付時間は予告なく変更させていただく場合がございます

※ご相談の内容によっては、お受けできない場合がございますのでご了承ください。　※ご要望に応じて、専門業者をご紹介するなど、より具体的なアドバイスを提示させていただきます。　※ご提供いただいた個人情報は終活サービスをご紹介する目的で使用します。サービスを提供する協力会社にも提供する場合がありますのでご了承ください。

運営会社：株式会社鎌倉新書（東京証券取引所プライム市場／証券コード：6184）／本社所在地：東京都中央区京橋2-14-1 3 階／創業：1984年

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	