

## 問い合わせ一覧

### ● 身近な相談窓口

反町 地域ケアプラザ ☎ 045-321-8004	・高島台・松本町・反町・栄町 ・上反町・幸ヶ谷・金港町・桐畑 ・大野町・青木町・台町 ・鶴屋町1丁目・松ヶ丘 ・栗田谷・旭ヶ丘・広台太田町 ・泉町・鳥越・立町 ・富家町・ニッ谷町 ・西神奈川1丁目	神之木 地域ケアプラザ ☎ 045-435-2906	・松見町・西寺尾・神之木町 ・神之木台・大口仲町・大口通 ・西大口・七島町
菅田 地域ケアプラザ ☎ 045-471-3101	・菅田町	片倉三枚 地域ケアプラザ ☎ 045-413-2571	・三枚町・神大寺・片倉
新子安 地域ケアプラザ ☎ 045-423-1701	・新子安・子安台・子安通 ・入江・神奈川・東神奈川 ・新町・神奈川本町 ・浦島町・亀住町・千若町 ・新浦島町・守屋町・恵比須町 ・宝町・山内町・星野町 ・出田町・鈴繁町・橋本町 ・瑞穂町・浦島丘	沢渡三ツ沢 地域ケアプラザ ☎ 045-577-8210	・鶴屋町2・3丁目・沢渡 ・三ツ沢東町・三ツ沢西町 ・三ツ沢南町・三ツ沢上町 ・三ツ沢中町・三ツ沢下町
六角橋 地域ケアプラザ ☎ 045-413-3281	・西神奈川2・3丁目・二本榎 ・中丸・斎藤分町・平川町 ・白楽・六角橋・白幡町 ・白幡東町・白幡西町・白幡南町 ・白幡上町・白幡仲町・白幡向町	地域包括支援センター 若竹苑 ☎ 045-382-0024	・羽沢町・羽沢南

### ● 区役所相談窓口

### ● 金銭管理やボランティアについて

神奈川区役所 高齢・障害支援課 ☎ 045-411-7110	神奈川区社会福祉協議会 ☎ 045-311-2014
	神奈川区あんしんセンター(金銭管理) ☎ 045-311-2045

### ● 遺言・相続・成年後見制度についてのお問い合わせは

神奈川県弁護士会成年後見センターみまもり 神奈川県弁護士会総合法律相談センター	電話: 045-211-7720 電話: 045-211-7700
公益社団法人 成年後見センター・リーガルサポート 神奈川県支部(司法書士)	電話: 045-640-4345
ぱあとなあ神奈川(社会福祉士会)	相談専用電話 045-314-5500 (火・木曜 14時~17時)
コスモス成年後見サポートセンター神奈川県支部(行政書士会)	電話: 045-222-8628
横浜生活あんしんセンター ※遺言、相続については弁護士による相談窓口を用意しています。	電話: 045-201-2009

### ● 遺言・任意後見など公正証書にするときのお問い合わせは

横浜市内の公証役場へ	公証役場 横浜	検索
------------	---------	----

神奈川区版エンディングノート 初版発行: 2019年4月 第2版 2024年9月改訂  
発行元: 神奈川区役所高齢・障害支援課 住所: 横浜市神奈川区広台太田町3-8 TEL: 411-7110 FAX: 324-3702  
作成: 神奈川区内地域包括支援センター・神奈川区社会福祉協議会・神奈川区役所高齢・障害支援課

# ライフデザインノート

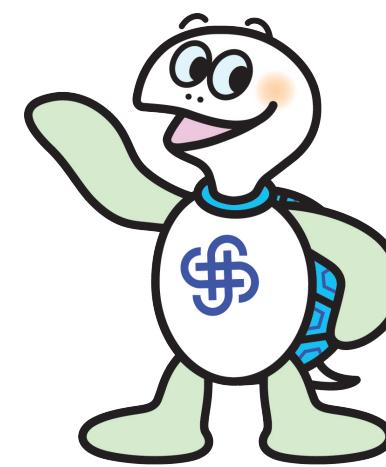
横浜市神奈川区版 エンディングノート



## はじめに

ライフデザインノートはあなたのライフプランを考えるノートです。  
「好きなこと、健康法、やってみたいこと、幼いころのこと、  
楽しかった思い出、これからどうしていくのか」  
こんなことを書いてみませんか？  
このノートを書くことで、人生を振り返り、自分の思いをまとめ  
その思いを大切な人と分かち合い、つないでいく……  
高齢者に限らず、どの世代の人にとっても大切なことです。  
これからの暮らしを考えるきっかけにしていただければと思います。  
このノートがこれから的人生に少しでもお役に立てれば幸いです。

▼自分の写真・家族写真・景色の写真等 好きな写真を貼ってください。



## もくじ

### わたしのこと

- ・わたしのプロフィールなど ..... 3P ~ 4P
- ・私の家系図／連絡先 ..... 5P ~ 6P
- ・資産・負債など ..... 7P ~ 8P

### 健康長寿への道

- ・健康チェック ..... 9P ~ 10P
- ・今の生活 これからの生活 ..... 11P ~ 12P

### サポートが必要となった時

- ・介護についての希望 ..... 13P ~ 14P
- ・医療についての希望 ..... 15P ~ 16P

### 準備しておくこと

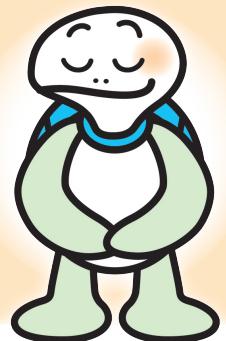
- ・葬儀・お墓 ..... 17P ~ 18P
- ・相続・遺言 ..... 19P ~ 20P

### 使い方

- 書きやすいところから書きましょう
- 自由に書き直し、書き直した時には日付を入れましょう
- 書きにくいところはそのままにしておきましょう
- 作成したことを大切な人に伝えましょう

### ■ご注意■

このノートに記入しただけでは、法的な効力は発生しません。  
遺言書など法的な手続きについては、法律の専門家にご相談  
ください。  
(コラムは2024年9月現在のものです。制度については変わ  
る可能性があります。)





# わたしのこと

## (1) わたしのプロフィール

名前	(旧姓)		
住所			
本籍地			
生年月日		血液型	
電話	自宅：	携帯：	

## (2) 好きなこと

趣味	特技
好きな食べ物	好きな音楽・歌手
その他（スポーツ、本、映画、色、季節、言葉等）	

### (3) ペットについて

ペットの種類	名前	年齢 生年月	飼育の留意点	自分の代わりに 飼育を頼める人 (名前・連絡先)

### ※かかりつけ動物病院

なし  あり (病院名)

## 連絡先

#### ※ペット保険の加入

なし  あり (保険会社名)

## 連絡先

ペットが飼えなくなった時の相談先 神奈川区役所生活衛生課 411-7143

年 月 日作成

#### (4) ライフイベント・人生の主な出来事

年齢、年号、西暦等  
自由に記載してください

## 出身地

0代

0代

0代

0代

0代

0代

0代

0代

0代

## 出身地

うな内容で書いてみませんか  
子ども時代・熱中したこと  
放課後の思い出・最終学歴  
のエピソード・結婚について

人兄弟の第 子。

わたしのこと

## (5) 私の家系図

例

わたしのこと

年 月 日作成

## (6) 私の家族や大切な友人・知人の連絡先

緊急時の連絡先にはチェックを入れましょう

名前	関係
住所	電話番号
名前	関係
住所	電話番号
名前	関係
住所	電話番号
名前	関係
住所	電話番号
名前	関係
住所	電話番号
名前	関係
住所	電話番号
名前	関係
住所	電話番号
名前	関係
住所	電話番号
名前	関係
住所	電話番号
名前	関係
住所	電話番号

わたしのこと

## (7) 主治医の連絡先

医療機関	主治医
病名	電話番号
医療機関	主治医
病名	電話番号

## (8) ケアマネジャー

事業所名	担当者
電話番号	

年 月 日作成

## (9) 資産・負債など

### ● 収入 (国民、遺族、厚生、企業年金等／就労／その他)

収入種別	金融機関名	支店
( ) 年金 ・ 就労 その他 ( )		
( ) 年金 ・ 就労 その他 ( )		
( ) 年金 ・ 就労 その他 ( )		

### ● 預貯金 解約したら、二重線で消すなど経過がわかるようにしておきましょう

金融機関名	支店名	種別
		<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> ネットバンクの場合はチェック
		<input type="checkbox"/> その他 ( )
		<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期
		<input type="checkbox"/> その他 ( ) <input type="checkbox"/> ネットバンクの場合はチェック
		<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期
		<input type="checkbox"/> その他 ( ) <input type="checkbox"/> ネットバンクの場合はチェック
		<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期
		<input type="checkbox"/> その他 ( ) <input type="checkbox"/> ネットバンクの場合はチェック
		<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期
		<input type="checkbox"/> その他 ( ) <input type="checkbox"/> ネットバンクの場合はチェック
		<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期
		<input type="checkbox"/> その他 ( ) <input type="checkbox"/> ネットバンクの場合はチェック

### ● クレジットカード

カード会社名	連絡先

### ● 生命保険・医療保険・損害保険

保険会社名	種類	連絡先

### ● 不動産

種類	住所	持ち分	備考
家屋・土地		単独・共有	
家屋・土地		単独・共有	

### ● 有価証券など あり なし

種類 (株式・投資信託等)	金融機関名 (証券会社・支店等)	連絡先	備考 (数量等)

### ● ローン返済・負債

借入先 (銀行・カード会社・知人等)	備考 (用途)

\* その他、資産について記しておきたいこと

### 預貯金・保険・資産について

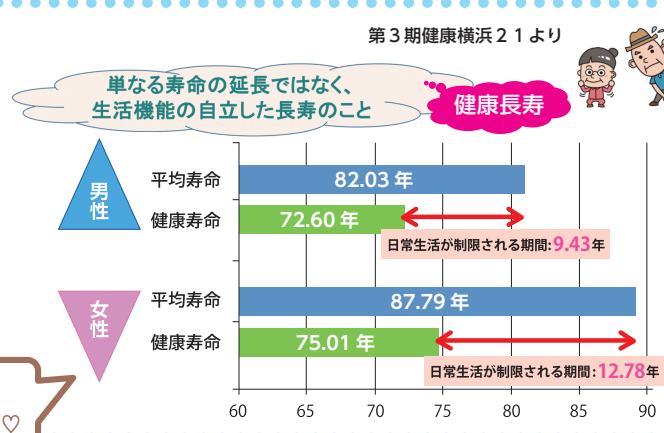
ネット銀行・電子資産は、気づいてもらえないときもあります。  
電子で完結する資産については、大切な人がわかるようにどこかに記入してておくことをお勧めします。

# 健康長寿への道

～いつまでも元気にいきいきと自分らしく過ごすために～

大きな病気もなく歳を重ねて、自然と命を全うできればいいことありません。病気をしても体力のなさを感じてもそれとうまく付き合いながら、自分らしい生活を歩みたいものです。

年のせいとあきらめずに、下の「健康チェック」をしながら、いきいきと自分らしく過ごしていく手立てを見つけて、生活習慣を見直しましょう。



日常生活を制限される期間が短い方がいいよ♡

## (1) 「健康チェック」をしてみましょう！

### 主観的健康観

わけもなく疲れたような感じがしますか ⚡ はい ➡ ここにチェックがついた方は「フレイル」欄へ

### 運動

10mの横断歩道を赤信号になる前に渡り切れますか ⚡ いいえ ➡ ここにチェックがついた方は①へ

ペットボトルのふたを開けられますか ⚡ いいえ ➡ ここにチェックがついた方は①へ

目を開けて片足で60秒立てますか ⚡ いいえ ➡ ここにチェックがついた方は①へ

### 栄養

6か月間で体重が2~3kg減少しましたか ⚡ はい ➡ ここにチェックがついた方は②へ

### もの忘れ

同じことを何度も言ったり、聞いたりすると家族から指摘されますか ⚡ はい ➡ ここにチェックがついた方は③へ

物を置いた場所が分からなくなることがたびたびありますか ⚡ はい ➡ ここにチェックがついた方は③へ

### 口腔

お茶や水を飲むときにむせることが増えていますか ⚡ はい ➡ ここにチェックがついた方は④へ

お肉など硬いものが噛みにくいと感じますか ⚡ はい ➡ ここにチェックがついた方は④へ

食べこぼすことが増えましたか ⚡ はい ➡ ここにチェックがついた方は④へ

### 医療と生活習慣

生活習慣病の診断を受けている、または疑いを指摘されていますか ⚡ はい ➡ ここにチェックがついた方は⑤へ

### 社会参加

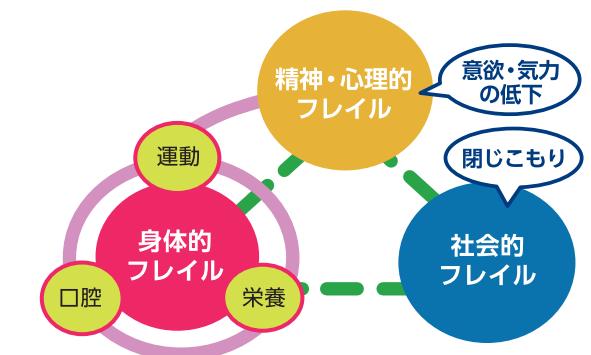
昨年と比べ、外出機会が減りましたか ⚡ はい ➡ ここにチェックがついた方は⑥へ

※ひとつでも☆にチェック項目がついた方は、フレイルの状態になりやすいです。

## フレイルの状態は、寝たきりや、認知症への分かれ道!!

年をとれば、体力や気力が低下するのは自然なことです。何もしないでいると、心身の機能が低下し閉じこもりになり、介護が必要な状態になってしまいます。それを防ぐためには、早い時期からの予防が大切です。

### ●高齢期の健康づくりで大切なこと●



フレイルとは、病名ではなく筋力や心身機能が低下し、健康障害を起こしやすい状態のことです。身体的・精神・心理的・社会的の3つの側面があります。神奈川区では、自分のお体の状態を知ることができます体力測定会を各地で実施しています。

体力測定！おすすめです！

左のチェックで☆印がついたらフレイル。

### ①毎日の生活に運動を取り入れる

運動を続けることでいくつになっても筋肉は増えます。毎日の生活に歩くこと（1日5000歩～8000歩）ストレッチ・筋トレを取り入れて続けていきましょう。



### ②バランスのよい食事を心がける

フレイル、要介護とならないためには、「食べること」が大切です。主食・主菜・副菜をそろえ、バランスよく食べるよう心がけましょう。右のランチョンマットは、食事の工夫について掲載したものです。区で行う講座や体力測定会で配布しています。

### ③MCIは認知症への分かれ道

MCIとは、認知症予備群の前段階で、軽い記憶障害があっても日常生活は送っている状態です。「もの忘れ」の段階で対処すれば回復することや、進行を遅らすことができるといわれています。

### ④口腔機能向上

口は食べる・話す・表情を豊かにするといった元気で楽しく生活するために非常に大切な機能をもっています。お口の健康を保つため、定期的に歯科受診をして歯周病等の疾患の予防が大切です。消化を良くするため、噛む筋力を保つ口の体操（筋トレ）を取り入れましょう。

### ⑤病気を生活習慣改善や薬でコントロールしましょう

高血圧・糖尿病・高脂血症・喫煙は脳卒中や認知症のリスクを高めます。服薬に併せて運動や食事などの生活習慣改善で更に治療効果を高めます。かかりつけ医をもち、相談してみましょう。

### ⑥人とつながり、社会とつながる（詳しくは次ページ）

※①～⑥と元気づくりステーションについては、区役所又は地域包括支援センターにご相談ください。

元気づくりステーションは、歩いて行ける身近な場所で、参加者本人と仲間そして地域も元気にする自主的なグループです。神奈川区には、体操・ウォーキング・スクエアステップ・健康マージャン・吹き矢などバラエティに富んだグループが活動しています。

## (2) 今の生活 これからの生活

これまで取り組んできていることはありますか？これからやりたいことはありますか？

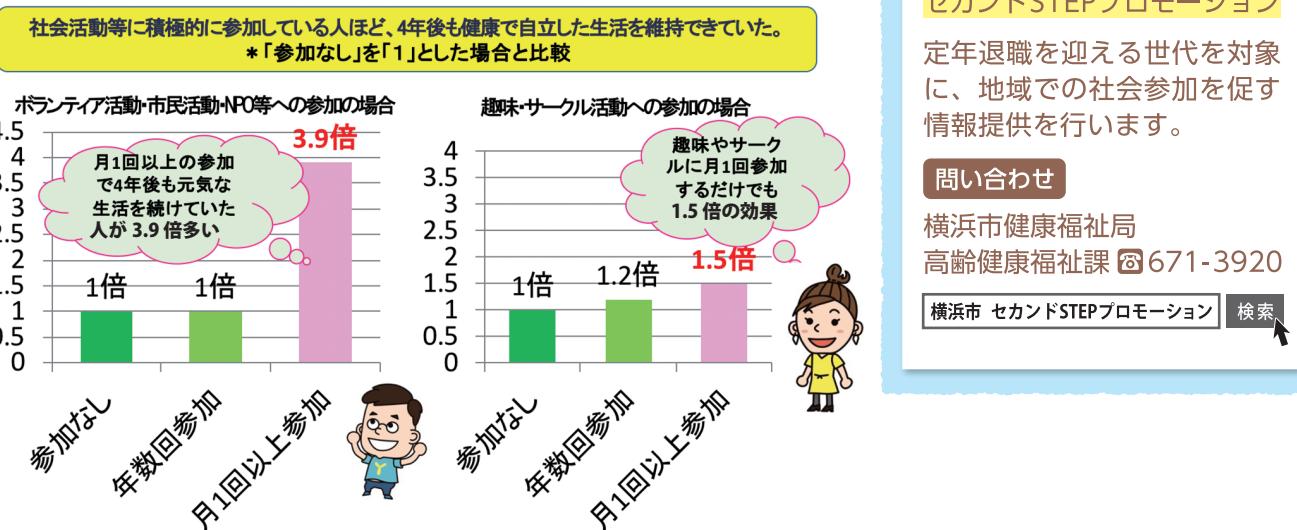
### 今、取り組んでいること

年	月	日記入
健康・運動	趣味・マイブーム	その他のこと(地域活動・習慣など)

### これから取り組みたいこと この先の生活のイメージを考えてみませんか？

何歳くらいには こんなことしている(目標)	そのために今(から)こんなことをしています(みます)	年	月	日記入
(例) 70歳 富士山に登頂したい	1日10000歩 歩いて足腰を鍛える			
歳				
歳				
歳				
歳				

### 社会活動等への参加は元気の秘訣！



出典：東京都健康長寿医療センター研究所

## 自分に合ったつながりの場をみつけよう！

一人ひとりが「つながり」をつくることで個人の健康が保たれ、健康で暮らしやすい地域となります。地域だけでなく、ボランティア・市民活動、学校や職場の仲間とのつながりも…

### 市民活動・生涯学習

市民活動や生涯学習に関する情報提供や相談・コーディネートを行っています。区民の皆様の学びや活動をお手伝いします。お気軽にご相談ください。

☎ 神奈川区民活動支援センター 411-7089

### 学びたい・ 体験したい！

例えば…

- 市民活動・生涯学習
  - 区やケアプラザの講演会・イベント(ボランティア講座・認知症センター養成講座・栄養講座・介護予防講座…)
  - 趣味・サークル活動等
- …など



### 地域で 活動したい！

例えば…

- シニアクラブ
  - 元気づくりステーション
  - 町内会・自治会活動
  - サロン
  - ちょいボラ
  - キャラバンメイト
  - ボランティアセンター
- …など



### 経験を生かしたい・ 仕事したい！

例えば…

- シルバー人材センター
  - 就職サポートセンター
- …など



### 認知症センターとキャラバン・メイト

認知症センターとは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家庭を温かく見守り、自分の出来る範囲で活動する「応援者」です。認知症センターになるには、認知症センター養成講座を受講します。キャラバン・メイトは、養成研修を受け、認知症センター養成講座の講師役を務めます。

☎ 各地域ケアプラザ (裏表紙)  
神奈川区役所高齢・障害支援課 (裏表紙)

### ボランティア

ボランティア未経験の方、地域に役立ちたい方、自分の培った経験を生かしたい方。様々なボランティア活動の情報提供を行っています。時間・体力・特技のある方もない方も、相談しながら自分に合った内容を探すことも出来ます。あなたの力を地域や社会に生かしませんか？

☎ 神奈川区ボランティアセンター 322-2897  
各地域ケアプラザ (裏表紙)

### 地域活動(町内会自治会活動)

地域での活動を行うことで、地域の方と顔なじみになり、お互い様の関係を築きやすくなります。身近な地域であなたの力を役立ててみませんか？

☎ 加入については、直接、お住まいの自治会・町内会へ申し込み  
※加入先がわからない方 神奈川区地域振興課 411-7086

### 集いの場

地域の身近な場所で、運動をしたり、麻雀したり、お茶飲みしながらおしゃべりしたり…。地域の方同士が交流出来る、集いの場(シニアクラブ・サロン・元気づくりステーション)があなたの町にはたくさんあります。ぜひ、ご参加を！

☎ 各地域ケアプラザ (裏表紙)

### 仕事がしたい

地域のみなさんが地域や企業の支え手・担い手として活躍していただくための相談窓口です。

☎ 横浜市シルバー人材センター 847-1800  
横浜市就職サポートセンター 0120-915-574

# サポートが必要となった時

## 介護についての希望

介護について、家族や身近な人達と話し合ったり、考えてみることも大切です。  
介護が必要になったときのことについて、考えてみましょう。

### (1) 誰に介護してもらいたいですか (複数選択した場合は順番を記入しましょう)

- 家族・親族 ( )
- 介護サービスの事業所
- 特に希望はないので、支援者の判断にまかせる
- その他 ( )

### (2) 介護が必要になったとき、どこで生活したいですか

- できるだけ、住み慣れた自宅で生活したい
- 家族・親族 ( ) の家で生活したい
- 介護が受けられる施設で生活したい
- その他 ( )

### (3) 介護にかかる費用はどうしますか

- できるだけ自分の定期的な収入でまかないたい
- 自分の収入で足りない場合は、貯蓄からまかないたい
- 保険金でまかないたいので手続きをしてほしい

<保険会社名>

<保険会社担当連絡先>

- その他 ( )

### 介護サービスの利用について

ご自身やご家族に介護が必要になったときに、介護保険のサービスを利用するには、要介護（要支援）の認定を受けることが必要です。具体的な手続きや利用方法については、区役所または地域包括支援センターにご相談ください。（裏表紙の連絡先参照）

### (4) 自分の判断能力が低下した場合は、誰に手続きやお金の管理を任せたいですか

- 家族・親族 ( ) に任せたい
- 成年後見人を頼みたい
- 任意後見人を頼んである

<名前> ..... <関係> .....

<連絡先> .....

- その他 ( )

\*その他、記しておきたいこと

### 成年後見制度について

認知症などの病気により、預貯金などの財産管理や介護サービスの契約をすることが難しくなっている高齢者等に代わって、財産管理や契約などの支援を行う制度です。  
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

すでに判断能力が十分でない方が、財産の管理や福祉サービスの契約を行うために、家庭裁判所が選んだ成年後見人・保佐人・補助人が必要な支援を行う制度です。

#### ●任意後見制度

判断能力が不十分になった時に、自分に代わって財産の管理や福祉サービスの契約などを行ってもらえるよう、あらかじめ選んだ人（任意後見受任者）と、公正証書により契約依頼しておく制度です。

成年後見制度のご利用については、神奈川区役所、神奈川区社会福祉協議会、地域包括支援センターおよび、成年後見制度に関わる専門職団体にご相談ください。（裏表紙の連絡先参照）

年 月 日作成

年 月 日作成

## 医療についての希望

病気や認知症などにより、自分の気持ちを伝えられなくなってしまうことがあります。どのような治療やケアを受けて過ごしたいか考えてみましょう。

(1) 治らない病気になつたら、病名や余命についてきちんと説明してもらいたいですか

- 病名・余命について説明してもらいたい
  - 病名のみ説明してもらいたい
  - 病名・余命も聞きたくない
  - その他 (

(2) 治らない病気になったら、どのような治療やケアを受けて過ごしたいですか

- できるだけ長く生きるために治療を受けたい
  - 痛みやつらさを軽減する治療やケアのみをしてほしい
  - すべての治療やケアを受けたくない
  - その他（

(3) 治療やケアについて、自分で決められなくなったら、代わりに誰に話し合ってほしいですか（複数選択可）

- |                          |                |           |
|--------------------------|----------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | 配偶者            | 承諾（あり・なし） |
| <input type="checkbox"/> | 親族 ( 続柄: ..... | 承諾（あり・なし） |
| <input type="checkbox"/> | 友人・知人 ( .....  | 承諾（あり・なし） |
| <input type="checkbox"/> | かかりつけ医 ( ..... | 承諾（あり・なし） |
| <input type="checkbox"/> | その他 ( .....    | 承諾（あり・なし） |
| 頼める人はいない                 |                |           |

※( )内には名前や連絡先を書いてみてください

#### (4) 治らない病気になったとき、どこで最期をむかえたいですか

- 自宅
  - 病院
  - 施設
  - その他 (

年 月 日作成 )

## (5) 臓器提供を希望しますか

- 希望する
  - 意思表示カードを (  持っている ·  持っていない)
  - 希望しない
  - わからない

## (6) 献体を希望しますか

- 希望する  
献体登録を (  している ・  していない)
  - 希望しない
  - わからない

\*その他、既往歴等、記しておきたいこと

もしも手帳

”もしも”治らない病気などになつたら　”もしも”自分の気持ちを伝えられなくなつたら…  
「もしも手帳」は元気なうちから、もしものことを考えて、医療・ケアについての今の自分の気持ちを伝える手帳です。

自分自身のことを考えたり、ご家族や大切な人、かかりつけ医との話し合いのきっかけに使うことができます。また、気持ちが変わったら何度も書き直しができ、お薬手帳カバーに入れて持ち歩けます。

お問い合わせ先 横浜市医療局地域医療課 在宅医療連携係 ☎ 045(671)2444

年 月 日作成

# 準備しておくこと

## 葬儀・お墓

### (1) 葬儀の形式

- 自分の信じる宗教で（具体的な宗教名：）
- 無宗教で  家族・親族等に任せる
- 行わない→(2)～(5)については回答不要

### (2) 葬儀の場所

- 自宅
- 斎場、お寺、教会など 名称：.....
- 家族・親族等に任せる

### (3) 葬儀会社や互助会などの契約

- なし
- あり（契約先： 連絡先： ）

### (4) 葬儀の規模

- 多くの人と盛大に  一般的に
- 親族だけでしめやかに  家族・親族等に任せる
- 費用の希望（もしあれば具体的に 円くらい）

### (5) 葬儀の費用

- 準備していない
- 準備している 連絡先
- 死亡保険金（保険会社名 連絡先）
- 預貯金

### (6) 自分の訃報を知らせてほしい人は誰ですか

- 6ページ「連絡先」の人  近所  別途連絡先リストを作っている
- その他 (保管場所： ) ↗(保管場所： )

### (7) 遺影にする写真

- 特に決めていない  家族・親族等に任せる
- 決めている（保管場所： ）

### (8) 葬儀について、その他希望すること（例）流してほしい音楽・映像など

### (9) お墓や埋葬への希望はありますか

- なし
- 先祖代々のお墓  
墓地の名前  
所在地  
連絡先  
管理している人の氏名・連絡先

- 購入したお墓  
墓地の名前  
所在地  
連絡先

- 購入していないが希望する埋葬  
( )

### (10) お墓や埋葬の費用は

- 準備していない
- 準備している  
死亡保険金（保険会社名 連絡先）  
預貯金

### 横浜市営墓地・納骨堂のご案内

横浜市民を対象に毎年秋口に募集を行っています。詳しいことは、お問い合わせください。

お問い合わせ先：健康福祉局環境施設課

電話：045（671）2450

メールアドレス：kf-kankyo@city.yokohama.jp

横浜市 環境施設課 検索

年 月 日 作成

準備しておくこと

準備しておくこと

## 相続・遺言

相続する親族の範囲や順位（＝法定相続人）、相続分（法定相続分）は民法で定められています。遺言がない場合は、民法の規定に従って遺産を分けることになります。なお、このノートに記入しただけでは、法的効力は発生しません。

### （1）遺言書を作成していますか

#### □ 作成している

##### □ 自筆証書遺言

- ・遺言書作成年月日（書き換えた場合は最新のものが有効です）

年 月 日 年 月 日

※保管場所は、信頼できる人に伝えておいてください。

##### □ 公正証書遺言

- ・遺言執行者：

連絡先：

保管場所：

- ・遺言書作成年月日（書き換えた場合は最新のものが有効です）

年 月 日 年 月 日

#### □ 作成していない

準備しておけること

### 遺言書について

遺言書と相続には、複雑なきまりがあります。  
詳しくは、専門家にご相談されることをお勧めします。

種類	自筆証書遺言	公正証書遺言
作成者	自分で作成	公証人が作成
メリット	<ul style="list-style-type: none"><li>・いつでも気軽に書き直しができる</li><li>・費用がかからない</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・プロが書くので不備がない</li><li>・原本は公証役場で保管</li><li>・家裁による検認が不要</li></ul>
デメリット	<ul style="list-style-type: none"><li>・書き方を誤ると無効</li><li>・紛失や改ざんの危険</li><li>・死後、家裁の検認が必要</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・手間と費用がかかる</li><li>・証人が必要（2人以上）</li></ul>

### 自筆証書遺言書保管制度

自筆証書遺言書を法務局に預けた場合、検認は不要で紛失等のおそれもなくなります。

詳しくは法務省へ [遺言書保管](#) [検索](#)

年 月 日 作成

### ●法定相続人についての基礎知識●

- ・配偶者 = 法律上婚姻関係にある配偶者は常に相続人
- ・第1順位 = 子
- ・第2順位 = 親（直系尊属）
- ・第3順位 = 弟兄姉妹



#### 子どもが2人

相続財産 1,200万円



80代で亡くなった奥様

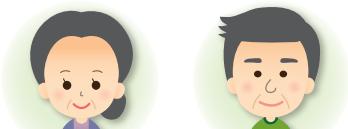
#### 配偶者

1/2

600万円

年 月 日 作成

子どもが死亡などのときはその子（孫）



子ども 1/4  
300万円  
子ども 1/4  
300万円

#### 子どもがいない

相続財産 1,200万円



60代で亡くなったご主人

#### 配偶者

2/3

800万円

年 月 日 作成

親が死亡などのときはその親（祖父母）



亡くなった人の親 1/3  
400万円

#### 子どもがいない 親もいない

相続財産 1,200万円



60代で亡くなった奥様

#### 配偶者

3/4

900万円

年 月 日 作成

兄弟姉妹死亡などのときはその子（甥姪）



亡くなった人の兄弟姉妹 1/4  
300万円

準備しておけること

### 相続登記の義務化

相続により不動産を取得した相続人は、その所有権を取得したことを知った日から3年以内に相続登記の申請をしなければならないこととされました。

詳しくは法務省へ [法務省](#) [所有者不明](#) [検索](#)

### （2）その他のおねがいごと

～自分が亡くなったあと、引き継いでほしい「思い」があれば書き残しましょう～

（例）解約してほしい契約、処分してほしいもの、やってもらいたいこと

自分がしてきたことで続けてほしいこと、SNS・メールアカウントの削除など

年 月 日 作成

# みなさん知っていますか？



地域ケアプラザは、高齢者、子ども、障害のある方など誰もが地域で安心して暮らせるよう、身近な福祉・保健の拠点としてさまざまな取組を行っている横浜市独自の施設です。

- ・地域ケアプラザでは、体操教室や食事会、健康講座など生活に役立つ様々な種類の行事・催しを行っています。また、地域の皆さんの福祉・保健の活動や交流の場として、多目的ホールなどを利用できるほか、ボランティア活動の相談も受け付けます。
- ・地域ケアプラザの中にある地域包括支援センターでは、福祉・保健の専門員が無料で相談を受けています。地域ケアプラザまで来られない方のために、訪問相談も行います。

## ■相談時間 月曜日～土曜日 午前9時～午後6時（日曜、祝日は午後5時まで）

休館日・相談時間以外の電話は、転送先の「相談専用コールセンター」で対応します。

※連絡先等は、裏表紙をご覧ください。



神奈川区社会福祉協議会では、誰もが住み慣れた地域で安心した暮らしができるよう、住民が主体となった様々な地域活動の支援をしています。

## ■神奈川区ボランティアセンター

- ・ボランティアがしたい、ボランティアに来てほしいなどのご相談をお受けします。
- ・ボランティアに関する講座を開催します。

## ■神奈川区あんしんセンター

- ・高齢の方や障害のある方の生活や金銭管理などのご相談をお受けします。
- ・銀行でお金を出納しご自宅へお持ちしたり、家賃や公共料金の支払いを代行したりします。  
(利用には条件があります)
- ・定期預金通帳・有価証券・証書などの財産を貸金庫でお預かりします。  
(利用には条件があります)

※連絡先等は、裏表紙をご覧ください。



高齢の方が徘徊や外出時にもしものことがあった場合でも迅速に身元確認や緊急連絡先への通報ができるよう、登録番号が記載されたキーホルダーを神奈川区内の各地域ケアプラザ・地域包括支援センターで配布しています。

警察に保護されたり外出先で緊急搬送された時に、地域ケアプラザ等が登録番号を基に情報提供を行います。

## おわりに

ご記入お疲れさまでした。

ノートに記入した内容は、その時々の生活や状況によって変化することが考えられます。

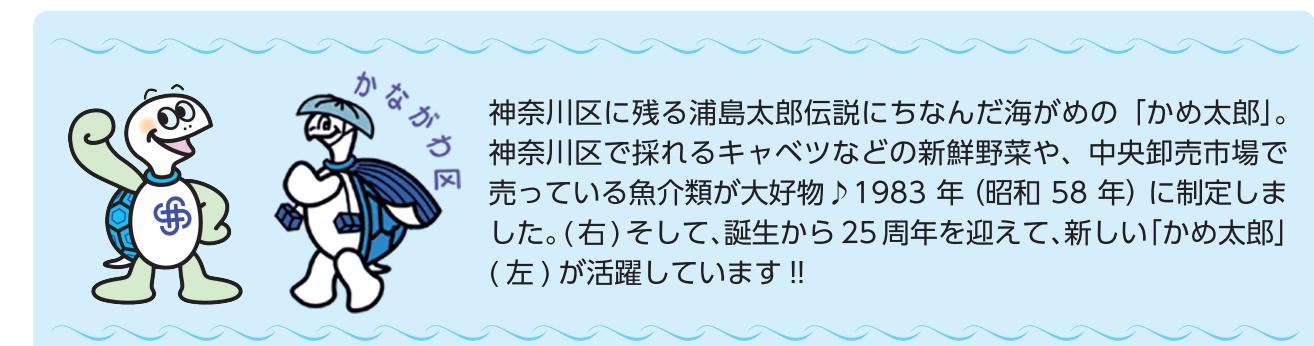
いつでも見直し・書き直して下さい。

更新したら日付を記入しておきましょう。

ノートは大切に保管しておいて下さい。

また、大切な人にノートの存在や保管場所を伝えておくことも大切です。

初回作成日	年	月	日	ページ
更新日	年	月	日	( ページ )
更新日	年	月	日	( ページ )
更新日	年	月	日	( ページ )
更新日	年	月	日	( ページ )
更新日	年	月	日	( ページ )



神奈川区に残る浦島太郎伝説にちなんだ海がめの「かめ太郎」。神奈川区で採れるキャベツなどの新鮮野菜や、中央卸売市場で売っている魚介類が大好物♪1983年(昭和58年)に制定しました。(右)そして、誕生から25周年を迎えて、新しい「かめ太郎」(左)が活躍しています!!