

終活

みちしるべ



終活は
これからの人生を
安心して過ごすための
準備なんだよね

終活について考えてみませんか

「終活」と聞いて、どんなイメージを持つでしょうか。

人生100年時代と言われる今、人生の後半期が長くなればなるほど、日々の生活を送るうえで、少しずつ「困りごと」も増えてくるかもしれません。

「自分にはまだ早い」「考えたくない」・・・そのお気持ちよく分かります。

それでも、これからの人生をより元気に・明るくするために、考えて欲しい「終活」のこと。

さあ、ページをめくってみてください。

備えておかないと、こんなことで「困る」かも



今のうちに備えておきましょう

まだ「早い」と思っても、少しずつ始めることが安心につながります。

① 相談相手・連絡先の整理

これからのことを相談できる人や緊急時の連絡先を整理しましょう。

② 身の周りの整理

不要な持ち物の整理・処分をしましょう。(衣類、家具、思い出の品など)

③ 財産や契約の整理

自分の財産や契約しているサービスを整理して一覧にしましょう。
(預貯金、不動産、保険、携帯電話、公共料金など)



④ 医療や介護に関する希望の整理

医療や介護が必要になった場合の希望を考えましょう。

⑤ 亡くなった後に関する整理

葬儀や埋葬の希望を考えましょう。残されるペットのことも考えましょう。

▶▶ エンディングノート

これまでの人生を振り返り、これからの人生をどう歩んでいきたいか自分の思いを記すノートです。

すべての区にオリジナルのエンディングノートがあります。



▶▶ もしも手帳

もしもの時の医療・ケアについて、元気なうちから考え、あなたの思いを伝えるためのツールです。区役所、地域ケアプラザなどで配布しています。



エンディングノートやもしも手帳を作成する際は、ご家族など相談できる人と話し合ってみましょう

横浜市独自の取組も始まっています

情報登録事業

ヨコハマあんしん登録

病気や事故などによりご自身で意思を伝えることが出来なくなった場合に備えて、かかりつけ医や緊急連絡先等を事前に市に登録していただく事業です(登録無料・65歳以上の市民の方が対象)。

登録いただいた内容は、警察や消防、医療機関などからの照会を受けて、回答します。

▶ 事業のイメージ図



お問合せ

健康福祉局福祉保健課

電話番号 045-671-3567

FAX 045-664-3622

開庁日時 月～金曜日 午前8時45分～午後5時15分 ※祝日・年末年始を除く

ヨコハマあんしん登録

検索

詳しくはこちら



終活に関する相談窓口

あんしん終活相談センター

これからの暮らしで不安になりやすいこと(介護、財産、住まいなど)を整理し、終活に関する不安や疑問をお受けしながら、自分らしい終活の進め方を一緒に考えます。

こんなお悩みがある方はぜひご相談ください

- ▶ 将来に向けて準備を始めたいが、何から始めたらいいかわからない。
- ▶ お金の管理などが自分でできなくなったときはどうしたらいいか。
- ▶ 亡くなった後に備え、今からできることはないか。
- ▶ 身近に頼れる人がいないが、自分の希望や想いを叶えたい。



相談先

あんしん終活相談センター

電話番号 045-201-2045

メールアドレス a-shukatsu@yokohamashakyo.jp

開所日時 月～金曜日 午前9時～午後5時 ※祝日・年末年始を除く
窓口での相談も承ります。まずはお気軽にご連絡ください。

終活に役立つ制度があります



例えばこんな制度があります。自分らしい備えを考えてみてください。

▶▶ 家族間信託

判断能力が十分なうちに、財産の管理や承継を信頼できる家族などに託す制度です。

▶▶ 権利擁護事業(日常生活自立支援事業)

判断能力が低下した場合に、福祉サービスの利用や日常的なお金の管理などを社会福祉協議会が支援する制度です。

ご相談は、お住まいの区の区社会福祉協議会あんしんセンターへご連絡ください。

▶▶ 成年後見制度

認知症などで判断がむずかしい人が不利益を受けないよう、お金の管理や大切な契約を支援して生活を守る制度です。

詳しくは厚生労働省のWebページをご覧ください。

成年後見 **はやわかり**

成年後見はやわかり

検索

成年後見制度には、2つの種類があります

● 任意後見制度

判断能力が十分なうちに、将来の後見人を自分で決めて契約しておく制度です。

● 法定後見制度

判断能力が低下した後に、家庭裁判所が後見人等を選び、本人を支援する制度です。

お問合せ

よこはま成年後見推進センター

成年後見制度の利用に関する相談をお受けしています。

よこはま成年後見推進センター

検索

電話番号 **045-201-2088**

メールアドレス **ansin-c@yokohamashakyo.jp**

開所日時 月～金曜日 午前9時～午後5時 ※祝日・年末年始を除く

▶▶ 遺言

亡くなった後の財産の分け方や希望を、あらかじめ書き残しておく制度です。公正証書遺言など、法的に有効な形式で作成すれば、トラブル防止につながります。



▶▶ 死後事務委任契約

亡くなった後の手続き(葬儀、役所への届け出、公共料金や携帯電話の解約など)を、信頼できる人に任せておく契約です。

「ご存じですか？」～高齢者等終身サポート事業者～

高齢者等終身サポート事業者は、身寄りがない方や家族に頼ることが難しい方を支える民間事業者です。入院や施設入所の際の身元保証、日々の暮らしの支援、亡くなった後の手続きまで、本人の希望に沿ってサポートします。

ただし、契約内容や費用に関するトラブルも報告されているため、事業者選びには注意が必要です。安心して利用するために、契約前にサービス内容をよく確認し、事業者を選びましょう。

高齢者等終身サポート事業者を選ぶときの「10か条」

① 契約内容と費用の内訳をしっかりと確認しましょう。

どんなサービスが含まれていて、どのくらいの費用がかかるのか、納得できるまで説明を受けましょう。

② 一度に多額の支払いを求められたときは、内容をよく確認しましょう。

入会金や預託金など、一度にまとまった金額の支払いを求められた場合には、何に使われる費用なのか、どんなサービスにいくらかかるのかをしっかりと説明してもらいましょう。

③ 解約料や違約金の内容を事前に確認しましょう。

途中解約ができるか、高額な解約料や違約金が設定されていないか確認しましょう。

④ 財産を渡すような契約が入っていないか、よく見てみましょう。

「亡くなったら財産を渡す、寄付する」などの内容がある場合は慎重に考えましょう。

⑤ 預けたお金の管理方法を確認しましょう。

自分のお金が安全に保管されているか、事業者を確認しましょう。

⑥ 契約内容がきちんと実行されるか、確認できる仕組みがあるか見てみましょう。

亡くなった後の手続きなど、自分では履行を確認できないサービスもあります。

⑦ 個人情報の取り扱い方針を確認しましょう。

個人情報が適切に管理されているか、個人情報を安心して預けられるか確認しましょう。

⑧ 契約後に相談できる窓口があるか確認しましょう。

困ったときにすぐ相談できる連絡先があるか、事前に確認しておきましょう。

⑨ 契約するときには「契約書」と「重要事項説明書」を必ず受け取りましょう。

口頭だけでなく、文書で内容を確認できるようにしましょう。

⑩ 事業者の情報をよく調べて、いくつか比較してから選びましょう。

サービス内容や費用、対応の丁寧さなどを見て、自分に合った事業者を選びましょう。



問合せ一覧

▶終活に関するご相談はこちら

●あんしん終活相談センター

電話番号 **045-201-2045**

メールアドレス a-shukatsu@yokohamashakyo.jp

開所日時 月～金曜日 午前9時～午後5時

※祝日・年末年始を除く



▶その他、高齢者福祉保健に関する一般的なご相談はこちら

●区役所(高齢・障害支援課)

高齢者の皆様の福祉保健に関する一般的なご相談は、各区役所の高齢・障害支援課でお受けしています。

受付日時 月～金曜日 午前8時45分～午後5時 ※祝日・年末年始を除く

青葉区	電話番号 978-2449 FAX 978-2427	瀬谷区	電話番号 367-5716 FAX 364-2346
旭区	電話番号 954-6125 FAX 955-2675	都筑区	電話番号 948-2306 FAX 948-2490
泉区	電話番号 800-2434 FAX 800-2513	鶴見区	電話番号 510-1773 FAX 510-1897
磯子区	電話番号 750-2417 FAX 750-2540	戸塚区	電話番号 866-8439 FAX 881-1755
神奈川区	電話番号 411-7110 FAX 324-3702	中区	電話番号 224-8167 FAX 224-8159
金沢区	電話番号 788-7777 FAX 786-8872	西区	電話番号 320-8410 FAX 290-3422
港南区	電話番号 847-8415 FAX 845-9809	保土ヶ谷区	電話番号 334-6328 FAX 331-6550
港北区	電話番号 540-2327 FAX 540-2396	緑区	電話番号 930-2311 FAX 930-2310
栄区	電話番号 894-8415 FAX 893-3083	南区	電話番号 341-1139 FAX 341-1144