

豊島区

終活あんしん ノート



氏 名	
-----	--

豊島区終活あんしんセンター

はじめに・作成のポイント

豊島区では、「最期まで自分らしく生活したい」という区民の皆さまの願いに寄り添えるよう、『豊島区終活あんしんノート』を作成しました。

人生の最終章に向けて、自身のやりたいこと、備えたいことなど、その想いをカタチにしませんか。

このノートはいざという時のために必要な情報を記載するものですが、自分自身を振り返り、残りの人生を見つめ直すきっかけにもなります。終活の手始めにぜひご活用ください。

✳️まずは自由に書いてみましょう

このノートは、ご本人の想いを反映させるものです。間違った書き方はありません。どこから書き始めても、全てを記入しなくても自由です。

✳️定期的に内容を見直しましょう

日々の暮らしの中で、気持ちに変化が生じることもあります。1年に1回など、定期的に内容を見直すことも大切です。書き直した際には更新日を記入しましょう。

✳️保管には注意しましょう

重要な個人情報に記載されます。保管場所には十分に気を付けてください。

✳️ノートの内容を共有したい人に伝えておきましょう

伝えたい家族や大切な人、周囲の人と書いた内容を共有し、もしもの時に備えた話をしておきましょう。

✳️ノートに書いた内容は法的効力を持ちません

相続など法的効力を求める場合には、遺言書の作成が必要です。

✳️ノートの書き方など、豊島区終活あんしんセンターで相談をお受けします

ノートに記載の内容や書き方についてなど、お気軽にご相談ください。

豊島区終活あんしんセンター

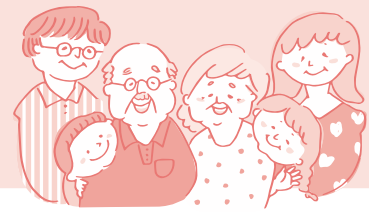
住 所 豊島区東池袋1-39-2 豊島区役所東池袋分庁舎4階
社会福祉法人 豊島区民社会福祉協議会 内

電 話 03-6863-7830 なやみゼロ

Email siensitu@a.toshima.ne.jp

開所日時 月～金 9時～17時 ※土日祝日、年末年始はお休みです。

目次

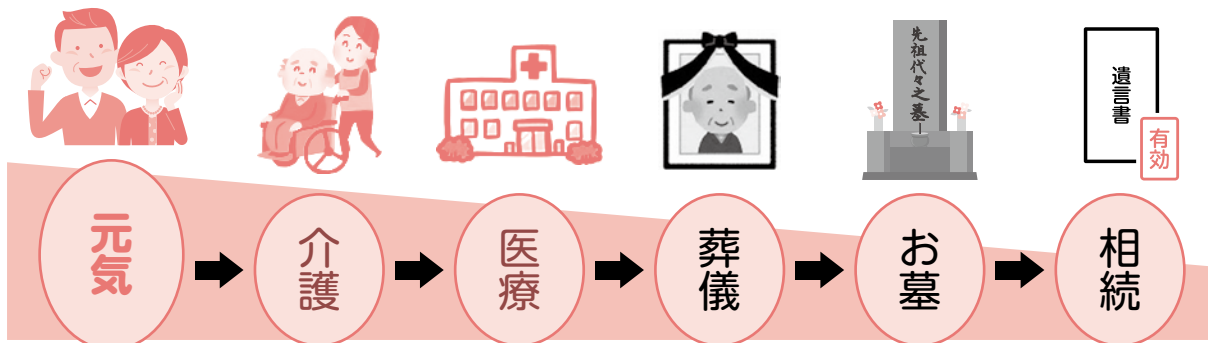


はじめに	はじめに・作成のポイント 1
	終活の見取り図 3
私について	①私の基本情報 4
	②プロフィール 5
	③私の歩んできた記録 6
	④私に関わる人たち 8
	⑤医療と介護の情報 10
資産・契約	⑥預貯金・年金・保険など 12
	⑦不動産・その他の資産 14
	⑧ライフライン・SNS等の契約について 15
もしもの時の希望	⑨介護や判断能力が低下した時の希望 17
	⑩医療に関する希望 18
	コラム 救急医療情報と延命処置 19
	コラム 意思表示と人生会議 20
	⑪私のリビング・ウィル（事前指示書） 21
亡くなった後の希望	⑫遺言・相続について 22
	⑬葬儀について 23
	⑭お墓・供養について 24
	⑮もしもの時に連絡してほしい人の一覧 25
終活お役立ち	終活あんしんセンターを活用しましょう 27
	終活に係る相談先・手続先 28
	おもいで写真館 30

ノートの 記入日	年	月	日	年	月	日
	年	月	日	年	月	日

終活の見取り図

下の図は、身体の状態変化と照らし合わせた“終活”（いざという時のために備えておくべきこと）のイメージ図です。見取り図に記載のある項目が具体的に必要な備えです。これから先、何を準備しておけばよいのかを考え、できることから少しずつ“終活”を始めていきましょう。



ミニコラム 弁護士編

弁護士とともに考える終活のすすめ

富永 忠祐

終活には2つあります。一つは能力低下後の備え、もう一つは死後の備えです。

能力には身体能力と判断能力があります。たとえば、足腰が悪くなると外出が難しくなりますので、ホームヘルパーや訪問看護を依頼したり、オンラインの活用などを検討します。将来、万が一認知症になった場合の備えには、**任意後見**が大変役に立ちます。元気なうちに、信頼できる家族や専門家に相談して契約しておきます。あわせて、延命治療の要否など、**医療に関する希望**も書面で明確にしておくとうれいでしょう。

なるほど!!



死後の備えには**遺言**や**死後事務委任契約**などがあります。遺言は、自筆証書遺言でも公正証書遺言でも構いません。前者は簡単に作成することができますが、もし不備があると無効になるリスクがあります。後者は、法律のプロである公証人が作成するので安心ですが、証人が2人必要など、面倒な面もあります。**死後事務委任契約**では、葬式や納骨・永代供養、病院代の支払や残置物の処分などを信頼できる方をお願いしておきます。

残された人生を安心して過ごすために、終活は必須のアイテムです。より良い終活ができるように、社会福祉協議会などのアドバイスを受けることをお勧めします。

ミニコラム 医師編

かかりつけ医とともに歩む終活のすすめ

土屋 淳郎

みなさんは「**人生の最期をどのように迎えたいのか**」と考えたことはあるでしょうか？そもそも何の病気になるのかもわからないので、「**人生の最期**」をイメージすることは難しいかもしれませんが、少し考えてみましょう。

日本は超高齢社会となり、最期を迎える場所は多様化しています。そのなかで、最期を迎えたい場所と、実際の看取りの場所が異なることは多く、むしろ自分の希望通りの最期を迎えられることの方が少ないかもしれません。その理由として考えているのは「自分の最期」について考えることの難しさと、それに対する準備不足です。医師として日々患者さんと接する中でも、「もっと本人の意思を知っていれば…」といった家族の声も少なくありません。

「終活」は、こうした後悔を減らし、安心と納得のいく選択を支える手段ですので、自分が望む穏やかな最期を迎えるためにも、これに取り組んでみると良いのではないのでしょうか。**終活は、悲しい作業ではなく、より自分らしく生きるための準備**ですので、まずは難しく考えずに書き始めてみましょう。かかりつけ医との会話や、身近な人の逝去が書き始めのきっかけになるかもしれません。どんなタイミングからでも構いませんので、家族と相談しながら、また病気のことでわからないことはかかりつけ医と相談しながら、自分に合った形で書いてみるのが良いでしょう。

① 私の基本情報

氏 名		血 液 型	A・B・O・AB (Rh+・Rh-)
生年月日		電話番号	
本 籍 地	(筆頭者：)		
現 住 所	豊島区		
過 去 の 住 所	年 月 ～ 年 月		
	年 月 ～ 年 月		
	年 月 ～ 年 月		

●保険証・身分証明書についての情報

名称	番号・種類	保管場所
資 格 確 認 書 (健康保険証)		
介 護 保 険 証		
障 害 者 手 帳	☐ 身体 ☐ 知的(愛の手帳) ☐ 精神 種 級・度	

●資格・免許

名称	取得年月日	覚え書き
運 転 免 許 証	年 月 日	

はじめに

私について

資産・契約

もしもの時の希望

亡くなった後の希望

終活お役立ち

② プロフィール



「私」はどのような人間なのか。
これまでの人生を振り返りながら、書き記すことで、
自分自身を客観的に見つめなおすことができます。
今のことでも、過去のことでも構いません。自由に書きましょう。

私の性格	
大切にしてきたこと	
一番嬉しかったこと	

名前の由来		好きな食べ物	
趣味		嫌いな食べ物	
特技		好きな言葉	
苦手なこと		好きな季節	
小さい頃の夢		好きな有名人	
思い出の場所		生きがい	

●私について伝えたいこと

はじめに

私について

資産・契約

もしもの時の希望

亡くなった後の希望

終活お役立ち

③ 私の歩んできた記録

年月	年齢	出来事・学歴・職歴	覚え書き
年 月			
年 月			
年 月			
年 月			
年 月			
年 月			
年 月			
年 月			
年 月			
年 月			
年 月			
年 月			
年 月			
年 月			
年 月			

はじめに

私について

資産・契約

もしもの時の希望

亡くなった後の希望

終活お役立ち

はじめに

私について

資産・契約

もしもの時の希望

亡くなった後の希望

終活お役立ち

年月	年齢	出来事・学歴・職歴	覚え書き
年 月			
年 月			
年 月			
年 月			
年 月			
年 月			
年 月			
年 月			
年 月			
年 月			
年 月			
年 月			
年 月			
年 月			

●メモ



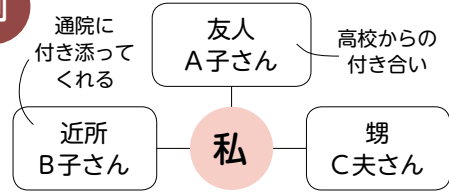
④ 私に関わる人たち

● 私に関わる人たちを図にしてみましょう！

生活をしている中で、現在、関わっている人は、
どんな人たちがいますか？

家族や友人、近所の人、趣味仲間…など、
関係性に制限はありません。

例



A large grid for drawing relationships. The grid is 20 units wide and 20 units high. A pink circle labeled '私' is positioned in the center of the grid, at the intersection of the 10th vertical line and the 10th horizontal line.

はじめに

私について

資産・契約

もしもの時の希望

亡くなった後の希望

終活お役立ち

●私に関わる人たちの連絡先

※特に頼りになる人には「関係（続柄）」に◎印

関係（続柄）	氏名	連絡先	メモ

●ペットの記録

種類	ペットの名前	もしものの時の預け先	メモ（好きなエサ、性格、注意点など）

●メモ

⑤ 医療と介護の情報

● かかりつけ医・治療中の病気

病院名・診療所名	科・医師名	連絡先	治療中の病気
診察券番号 ()	科	(住所)	
	医師	(電話)	
診察券番号 ()	科	(住所)	
	医師	(電話)	
診察券番号 ()	科	(住所)	
	医師	(電話)	
診察券番号 ()	科	(住所)	
	医師	(電話)	

● 大きな手術・入院をした経過（古い順）

年月	手術内容・治療内容	病院名
年 月		
年 月		
年 月		
年 月		
年 月		

ちょこっと解説 ● かかりつけ医

かかりつけ医とは、健康に関することを気軽に相談できる医師です。健康診断、予防接種、病気になった時の診療、主治医意見書の記載、在宅医療などを行っています。人生会議（ACP）や人生の最終段階における医療についてもご本人・家族と一緒に考えていきます。

- 食物アレルギー ☐なし ☐あり 内容（ ）
- 薬物アレルギー ☐なし ☐あり 内容（ ）
- 現在飲んでいる薬 ☐なし ☐あり お薬手帳の保管場所（ ）
- かかりつけ薬局

薬局名	担当者	連絡先・電話番号

●福祉サービス、介護サービス、高齢者総合相談センター等の連絡先

種別	事業所名・名称	連絡先・電話番号
ケアマネジャー		

●町会、自治会、民生・児童委員等の連絡先

名称	担当者	連絡先・電話番号

⑥ 預貯金・年金・保険など



● 預貯金について

金融機関名	支店名	種別	口座番号	備考
	本店・支店	普通 当座 定期 他		
	本店・支店	普通 当座 定期 他		
	本店・支店	普通 当座 定期 他		
	本店・支店	普通 当座 定期 他		
	本店・支店	普通 当座 定期 他		
	本店・支店	普通 当座 定期 他		

● 生命保険・損害保険・個人年金等について

保険会社名	保険商品名等	契約者・名義人	受取人	備考

はじめに

私について

資産・契約

もしもの時の希望

亡くなった後の希望

終活お役立ち

●年金について

年金の種類	番号	備考

●年金の加入履歴を確認するための職歴一覧

年月	勤務先会社名	所在地・連絡先
年 月～ 年 月		
年 月～ 年 月		
年 月～ 年 月		
年 月～ 年 月		
年 月～ 年 月		
年 月～ 年 月		
年 月～ 年 月		

⑦ 不動産・その他の資産



●不動産（所有）

種類	名義人	所在地	備考
土地・建物 マンション・アパート その他（ ）			
土地・建物 マンション・アパート その他（ ）			
土地・建物 マンション・アパート その他（ ）			

●その他の資産

種類	取引機関等	内容	名義人	備考
株式・投資信託・外貨 その他（ ）				
株式・投資信託・外貨 その他（ ）				
株式・投資信託・外貨 その他（ ）				

●借入金・ローンについて

有・無	借入先	内容	金額	備考

●メモ

はじめに

私について

資産・契約

もしもの時の希望

亡くなった後の希望

終活お役立ち

⑧ ライフライン・SNS等の契約について

●契約先一覧

契約内容	契約先	支払方法	お客様番号等	備考
電 気				
ガ ス				
水 道				
固 定 電 話				
携 帯 電 話				
N H K				
インターネット				
クレジットカード				
クレジットカード				
クレジットカード				
賃 貸 住 宅				
貸 金 庫				

※上記以外にも定期購入しているサービス等についてわかるようにしておきましょう。

●パソコン・スマートフォン、メール

種別	ユーザー名、アドレス	備考
パ ソ コ ン		
スマートフォン		
メ ー ル		

● SNS

種別	ID・アカウント名・登録アドレス	備考
L I N E		
F a c e b o o k		
X（旧 twitter）		
I n s t a g r a m		

● メモ

はじめに

私について

資産・契約

もしもの時の希望

亡くなった後の希望

終活お役立ち

⑨ 介護や判断能力が低下した時の希望

● 介護が必要になった時の希望

- ☐ なるべく自宅で過ごしたい ☐ 施設や病院に入所・入院したい
☐ 家族・親族等の判断にまかせたい ☐ その他（ ）

● 認知症等により判断能力が低下した時の希望

- ☐ 任意後見契約を締結している

氏名	連絡先	関係（続柄など）
	(住所)	
	(電話)	
(公証役場)		

- ☐ 任意後見契約を締結していない

- ↳ ☐ 今後、弁護士や司法書士等に任せたい ☐ 家族や親族の判断に任せたい
☐ 関わっている福祉関係者に任せたい ☐ その他（ ）

ちょこっと解説 ● 成年後見制度とは

認知症等により、日常生活における様々な契約や手続き、財産管理が難しくなった場合の権利を守る公的な制度です。

★ 成年後見制度の内容

任意後見制度…将来的に判断能力が低下したときに備える

法定後見制度…すでに判断能力が低下している場合に申し立てる

どちらも、後見人としての業務を始めるには、家庭裁判所への申立てが必要になります。

「成年後見制度」は、申立手順や内容について細かい決まりがあります。

下記の窓口でもご相談をお受けしております。

福祉サービス権利擁護支援室「サポートとしま」

住所 豊島区東池袋1-39-2 豊島区役所東池袋分庁舎 4階

電話 03-3981-2940 FAX 03-3981-2946

Mail siensitu@a.toshima.ne.jp

⑩ 医療に関する希望



● 終末期に過ごしたい場所

☐ 自宅 ☐ 施設 ☐ 病院 ☐ その他（ ）

● 自分で意思決定や表明ができなくなった場合に、今後のことについて意見を聞いてほしい人

ふりがな 氏名	(続柄)	連絡先	
ふりがな 氏名	(続柄)	連絡先	
ふりがな 氏名	(続柄)	連絡先	
ふりがな 氏名	(続柄)	連絡先	

● 臓器提供

☐ 希望している ☐ 希望していない

☒ 意思表示を記載しているもの
 ☐ ドナーカード
 ☐ 資格確認書（健康保険証）
 ☐ 運転免許証
 ☐ マイナンバーカード

● 献体

☐ 登録している ☐ 登録していない

↳ 献体の登録先

登録先機関			
電話番号		登録No	
登録証保管先			
同意している親族名	(続柄)	連絡先	

● その他の希望

はじめに

私について

資産・契約

もしもの時の希望

亡くなった後の希望

終活お役立ち

救急医療情報と延命処置

あなたなら どうしますか

病気が悪化した時、急に倒れた時、自分のことや想いを自分で伝えられなくなった時…、そのような時にそなえて今からできることを考えてみませんか？

●今からできること

●救急医療情報キットを準備しておく

豊島区では、救急車を呼ぶ事態となった時、必要となる「かかりつけ医療機関」や「既往歴」、「飲んでいる薬」などの医療情報や緊急連絡先を書くことができる用紙と専用の容器を「救急医療情報キット」として配布しています。自宅の冷蔵庫に保管し、自宅で緊急事態が発生した際に救急隊員がキット内の医療情報等を確認することで、迅速な医療へつなげることができます。災害時でも、キットを避難所等へ持ち出すことで情報を活用することができます。



問合せ

高齢者総合相談センター（P29に一覧表があります）

●延命処置の方法について知っておく

病気の悪化や突然の事故、老衰などにより、治療をしても回復が見込めない状態になることがあります。その時、医師から「延命処置」の方法について説明を受けることになります。

□から食事ができない時

●点滴による水分補給

末梢静脈等から点滴をして水分補給しますが、十分な栄養補給はできません。

●点滴による栄養補給

中心静脈栄養と呼ばれるカテーテルから高カロリー輸液を入れる栄養法で、十分な栄養補給を継続して行えますが、出血や感染症を起こす可能性もあります。

●経鼻胃管による栄養補給

鼻から管を入れ、流動食などを補給しますが、誤嚥性肺炎のリスクもあります。

●胃ろうによる栄養補給

手術でおなかと胃をつなげる穴を開けて管を入れ、そこから流動食などを補給するので、長期間の栄養補給が可能です。

心臓や呼吸が止まった時

●心臓停止時の心肺蘇生

心肺停止の際には、心臓マッサージや人工呼吸による心肺蘇生が行われますが、本人にとって苦痛を伴う場合や、開始すると中止が難しい場合もあります。

●心臓マッサージ

胸部圧迫して心臓から血液を送り出す方法です。けいれんした心臓のリズムを戻すためにAEDによる電気ショックを一緒に行うこともあります。

●人工呼吸

自分での呼吸が不十分な際に行う呼吸の補助で、マスクや手動でバッグを押す方法、気管内にチューブを入れて機械的な呼吸を行う方法などがあります。

●自分の望みを考え、共有するために

・まずは「かかりつけ医」に終末期医療について相談してみる

意思表示ができなくなった場合や命に関わる医療処置が必要になった場面を想定し、かかりつけ医に相談し、想いを共有することが大切です。その際、「人生会議」の開催について提案があるかもしれません。

・人生会議を開催してみる

■人生会議とは

厚生労働省などが普及・推進している取り組みです。ACP（アドバンス・ケア・プランニング＝事前に、医療や介護を、計画する）とも言います。将来の身体的な変化に備え、本人を中心に、家族やかかりつけ医、介護に関わる人などが一緒に話し合いを行い、本人が「どのようにしたいのか」という想いを一緒に考えていく場です。

「人生会議」は、かかりつけ医から正しい医療のアドバイスを受けながら、定期的に話し合い、記録に残すことが重要です。

始める時期や年齢にルールはありませんので、まずはステップ1から始めましょう。



「人生会議」の情報は、厚生労働省のホームページにも掲載されています。

人生会議 厚生労働省 🔍 検索
で検索してみましょう！

●人生会議のイメージ

ステップ1 ●まずは自分で考えてみる

今後どのような生き方をしたいか、人生の最期をどのように迎えたいかなど、自分の希望を考えてみる。

ステップ2 ●信頼できる人は誰か考える

家族や友人、周りの人など、自分の意思が表明できなくなった際、自分の想いを託したい人は誰か考えてみる。

ステップ3 ●主治医や家族等と話し合う

もしもの時の医療処置や今後の生活についてかかりつけ医や信頼できる人と話し合います。その時に、「リビング・ウィル」を活用したり、話し合った内容を文書で残したりすることが重要。

本人の想いは日々変化します。ステップ1～3を定期的に繰り返し行い、考えていくことが大切です。

・リビング・ウィルを書いてみる

■「リビング・ウィル」とは

自分がどのような「延命処置」を希望するのか、事前に書いておくのが「リビング・ウィル」（事前指示書）と言われるものです。

家族や周囲の人が医師から「延命処置」について判断を求められた場合、本人の意向が確認できないときはその決定に迷うことになります。

事前に自分の意思を表明しておくことで、延命処置を選択する上での方針になるほか、家族や周囲の人の迷いも軽減されます。

「人生会議」の前や開催後に「リビング・ウィル」を記載し、家族やかかりつけ医、周囲の人と情報を共有しておきましょう！

●リビング・ウィルの特徴

- ①「リビング・ウィル」は書いた時点での意思表示であり、変更・撤回はいつでも可能です。
- ②「リビング・ウィル」に法的な強制力はありませんが、本人が意思表示した内容を尊重し判断を行います。

活用

P21にある「リビング・ウィル」を記入してみましょう。繰り返し見直す場合はコピーをして活用して下さい。

⑪ 私のリビング・ウィル（事前指示書）

私は、病気や事故等により、意思表示や決定ができず、判断能力等の回復が見込めない状態となった場合、医療的処置について以下の通りの内容を希望します。

氏 名	生年月日	年	月	日
-----	------	---	---	---

- ☐ できる限りの延命処置を希望する
- ☐ 回復の見込みがなければ、延命処置は希望しない
- ☐ 延命処置はせず、緩和（痛みや苦しさを和らげる）医療のみ希望する

☐ 以下の延命処置を選択して希望したい

● 口から食事が出来ない時

- | | | |
|-------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| ・末梢静脈からの点滴（水分補給が中心） | ☐ 希望する | ☐ 希望しない |
| ・中心静脈栄養（カテーテルから高カロリー輸液） | ☐ 希望する | ☐ 希望しない |
| ・経鼻胃管による栄養補給 | ☐ 希望する | ☐ 希望しない |
| ・胃ろうによる栄養補給 | ☐ 希望する | ☐ 希望しない |

● 心臓が止まった時

- | | | |
|-----------------|-------------------------------|--------------------------------|
| ・心臓マッサージ（胸部圧迫） | ☐ 希望する | ☐ 希望しない |
| ・AED（電気ショック）の使用 | ☐ 希望する | ☐ 希望しない |

● 呼吸が止まった時

- | | | |
|-----------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| ・マスク／バッグを使った手動による呼吸補助 | ☐ 希望する | ☐ 希望しない |
| ・気管挿管や気管切開をした人工呼吸器の使用 | ☐ 希望する | ☐ 希望しない |

● 痛みや苦しみがある時

- | | | |
|-------------|-------------------------------|--------------------------------|
| ・鎮痛剤や鎮静剤の使用 | ☐ 希望する | ☐ 希望しない |
|-------------|-------------------------------|--------------------------------|

● その他の希望

記入日 年 月 日（ ）

本人署名

家族または代理人等署名（続柄）

※定期的に内容を見直す場合には、あらかじめコピーをして使用して下さい。

※記入と署名等が済んだ「リビングウィル」は、家族や代理人、かかりつけ医等にコピーを渡して共有しましょう。

☐ 遺言書を作成している ☐ 遺言書を作成していない

遺言の種類	☐ 自筆証書遺言 ☐ 公正証書遺言 (公証役場)		
遺言作成日	年 月 日 ()		
保管場所	☐ 自宅 () ☐ 法務局 (法務局 出張所) ☐ 親族等 (名前 続柄) ☐ その他 ()		
遺言執行者		連絡先	

	自筆証書遺言	公正証書遺言
方 式	全て自筆で作成する。 (財産目録はパソコンでの作成可) 決められたルール(作成年月日、氏名、押印等)通りに作成する必要がある。	公証役場で作成する。 証人を2人以上立てて、法律に詳しい公証人が作成する。
長 所	費用はかからない。 一人で作成できる。	紛失や偽造の心配がない。 不備なく遺言書の作成ができる。
短 所	内容に不備や作成時の判断能力に疑義があると無効になることがある。	費用がかかる。
保 管	本人 (法務局でも保管申請は可能)	原本は公証役場 正本・謄本は本人
検 認	必要 (法務局で保管する場合は不要)	不要

※検認とは、家庭裁判所が遺言の存在と内容を確認するために調査する手続きのことです。

⑬ 葬儀について

●お葬式の方法について

- ☐ 一般葬（通夜・告別式を行う）
 ☐ 家族葬（親族のみで行う）
☐ 火葬のみ（通夜・告別式を行わない）
 ☐ 家族にまかせる
☐ その他（ ）

●宗教と宗派について

- ☐ 仏教
 ☐ 神道
 ☐ キリスト教
 ☐ 無宗教
 ☐ 自由葬
 ☐ 家族にまかせる
☐ その他（ ）

寺院・神社・教会・団体	所在地・連絡先
	(住所)
	(電話)

●葬儀社について

- ☐ 決めていない
 ☐ 家族にまかせる
☐ 決めている（☐ 生前契約をしている
 ☐ 生前契約をしていない）

葬儀社名	所在地・連絡先
	(住所)
	(電話)

●戒名について

- ☐ 必要
 ☐ 必要ない
 ☐ 家族にまかせる
 ☐ その他（ ）

●遺影について

- ☐ 決めていない
 ☐ 決めている（保管場所： ）
☐ 『終活あんしんノート』 30ページに貼付した写真を使用してほしい

●お葬式の時にしてほしい演出

- ☐ 必要ない
 ☐ 流してほしい曲がある（曲名： ）
☐ メッセージを読み上げてほしい（保管場所： ）
☐ その他（ ）

●葬儀の費用について

- ☐ 用意してある（保管場所： ）
☐ 保険から出してほしい（P12に記載）
☐ その他（ ）

⑭ お墓・供養について

● 埋葬する場所について

☐ お墓がある（生前契約含む）

墓地名	所在地・連絡先	名義
	(住所)	
	(電話)	

☐ お墓はない

↳ ☐ 希望する埋葬方法がある ☐ 家族にまかせる

↳ ☐ 新しいお墓の建立 ☐ 永代供養 ☐ 海洋散骨 ☐ 樹木葬 ☐ 共同墓
☐ 手元供養 ☐ その他（ ）

希望する場所・方法など

● 仏壇について

☐ 仏壇で祀ってほしい ☐ 仏壇は必要ない ☐ 家族にまかせる
☐ その他（ ）

手元供養という、
遺骨の一部をアクセサリや
遺石にして安置するという
スタイルもあります。



ちょこっと解説 ● お墓の種類

永代供養	家族などの継承者がいなくても、永代にわたり菩提寺や霊園が供養する方法で、永代供養料が必要。弔い方は、墓石、納骨堂、樹木葬など様々な方法がある。
散骨	遺骨を粉状にして、海や山へまく。まく場所については、各自治体に相談が必要。
樹木葬	墓石の代わりに樹木をシンボルにする方法。樹木1本を植えるだけでなく、草花や芝生で彩られたものもある。一般的に埋蔵の際は、遺骨は粉状にする。
合同墓	1つのお墓に複数の他人の遺骨をあわせ埋葬するお墓のこと。合祀墓ともよばれる。

⑮ もしもの時に連絡してほしい人の一覧

(生前) 終末期をむかえた時 (事後) 葬儀その他が終了した後

氏名	連絡先	関係	備考	連絡時期
				☐ 生前 ☐ 葬儀 ☐ 事後
				☐ 生前 ☐ 葬儀 ☐ 事後
				☐ 生前 ☐ 葬儀 ☐ 事後
				☐ 生前 ☐ 葬儀 ☐ 事後
				☐ 生前 ☐ 葬儀 ☐ 事後
				☐ 生前 ☐ 葬儀 ☐ 事後
				☐ 生前 ☐ 葬儀 ☐ 事後
				☐ 生前 ☐ 葬儀 ☐ 事後
				☐ 生前 ☐ 葬儀 ☐ 事後
				☐ 生前 ☐ 葬儀 ☐ 事後
				☐ 生前 ☐ 葬儀 ☐ 事後
				☐ 生前 ☐ 葬儀 ☐ 事後
				☐ 生前 ☐ 葬儀 ☐ 事後
				☐ 生前 ☐ 葬儀 ☐ 事後

はじめに

私について

資産・契約

もしもの時の希望

亡くなった後の希望

終活お役立ち

(生前) 終末期をむかえた時 (事後) 葬儀その他が終了した後

氏名	連絡先	関係	備考	連絡時期 ☐ 生前 ☐ 葬儀 ☐ 事後
				☐ 生前 ☐ 葬儀 ☐ 事後
				☐ 生前 ☐ 葬儀 ☐ 事後
				☐ 生前 ☐ 葬儀 ☐ 事後
				☐ 生前 ☐ 葬儀 ☐ 事後
				☐ 生前 ☐ 葬儀 ☐ 事後
				☐ 生前 ☐ 葬儀 ☐ 事後
				☐ 生前 ☐ 葬儀 ☐ 事後
				☐ 生前 ☐ 葬儀 ☐ 事後
				☐ 生前 ☐ 葬儀 ☐ 事後
				☐ 生前 ☐ 葬儀 ☐ 事後

●メモ



はじめに

私について

資産・契約

もしもの時の希望

亡くなった後の希望

終活お役立ち

終活あんしんセンターを活用しましょう

豊島区は、ひとり暮らし高齢者の世帯数の割合が全国で一番多い自治体です。終活に取り組むに当たって、終活あんしんセンターではどのような準備や制度の利用ができるのでしょうか？



●豊島区終活あんしんセンター

豊島区終活あんしんセンターは終活（人生の最終段階を迎えるにあたり、介護・葬儀・相続等の希望をまとめ準備すること）に関する相談窓口です。老後の不安や悩みを解消し、これからの生活をより充実したものにできるよう相談員が話を伺い、内容を整理したり、その人に必要な情報提供をしたりするなど、誰もが「終活」の一步を踏み出せるようお手伝いいたします。

相談例

- ・「終活」の始め方を知りたい
- ・自分の記録や想いを大切な人に伝えたい
- ・遺言や相続について考えたい
- ・身寄りもなく、今後のことが心配
- ・亡くなった後のことが心配

終活専門相談

遺言や相続、信託など、専門的な助言が必要な相談内容については、専門職による相談の場を提供します。

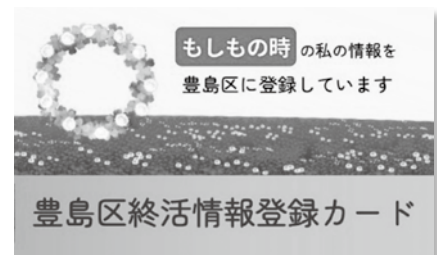
開催日：毎月第4火曜日（予約制）
相談時間：1時間（相談料無料）
専門相談員：弁護士、司法書士等

- 相談受付：月～金 9時～17時 ※土日祝日、年末年始はお休み
- 対象者：豊島区内にお住まいのおおむね65歳以上の方とご家族
- 相談方法：窓口・メール・電話にて ※窓口相談は、事前予約も可能

●終活情報登録事業

豊島区では、高齢者の方などが「もしもの時」に必要な情報をご家族や大切な方に伝えられるようにするため、「終活情報登録事業」を実施しています。

終活情報登録事業では、緊急連絡先や医療などの終活に関する情報（9項目から選択）を豊島区に登録することで、病気や事故等で意思表示ができなくなった時やお亡くなりになった時に、あらかじめ指定した相手（親族や友人、警察、消防、医療機関など）からの照会に対して、情報を伝えることができます。登録する内容や情報の開示先は、自身で選ぶことができ、一つだけでも可能です。



対象者	区内在住のおおむね65歳以上の方、その他必要と認める方。
登録方法	当センター窓口および「説明・登録会」にて、申請書に必要事項を記入の上、提出（身分証の提示が必要）。登録費用は無料。
登録できる内容	緊急連絡先、本籍、通院先・アレルギー等の情報、リビングウィルの保管場所、エンディングノートの保管場所、臓器提供の意思、献体の登録先、死後事務委任契約や終活に係る生前契約の情報、遺言書の保管場所の9項目
指定できる情報の開示先	登録者が指定した人（親族、友人等）、警察、消防、医療機関、福祉事務所

終活に関する相談先・手続先

	相談の内容	名称	住所・電話番号
終活窓口	終活全般の相談	豊島区終活あんしんセンター	東池袋1-39-2 区役所東池袋分庁舎 4階 ☎ 03-6863-7830 ✉ siensitu@a.toshima.ne.jp
住まい	住まいの終活に関する相談	豊島区都市整備部 住宅・マンション課 空き家対策グループ	南池袋2-45-1 区役所本庁舎 6階 ☎ 03-3981-2655
遺言・相続	公正証書遺言の作成・ 任意後見契約など	池袋公証役場	東池袋3-1-1 サンシャイン60ビル 8階 ☎ 03-3971-6411 ✉ ike-kosho@bird.ocn.ne.jp
		大塚公証役場	南大塚2-45-9 ヤマナカヤビル 4階 ☎ 03-6913-6208 ✉ otukakoshonin@watch.ocn.ne.jp
	自筆証書遺言の保管 制度	東京法務局板橋出張所	板橋区板橋1-44-6 ☎ 03-3964-5385 (代)
	法定相続情報証明制度	東京法務局豊島出張所	池袋4-30-20 豊島地方合同庁舎 ☎ 03-3971-1616 (代)
	相続税・所得税など に関する相談	豊島税務署	西池袋3-33-22 ☎ 03-3984-2171 (代)
成年後見	成年後見制度 に関する相談	福祉サービス権利擁護支援室 「サポートとしま」	東池袋1-39-2 区役所東池袋分庁舎 4階 ☎ 03-3981-2940 ✉ siensitu@a.toshima.ne.jp
ペット	ペットの譲渡等 に関する相談	東京都動物愛護相談センター	世田谷区八幡山2-9-11 ☎ 03-3302-3507
消費相談	消費者被害 に関する相談	豊島区消費生活センター	南池袋2-45-1 区役所本庁舎 7階 ☎ 03-3984-5515
いきがい	ボランティア活動 について	豊島ボランティアセンター	東池袋1-39-2 区役所東池袋分庁舎 4階 ☎ 03-3984-9375
	高齢者クラブ について	豊島区高齢者クラブ連合会	東池袋2-55-6 ☎ 03-5950-2511 (火・木曜の9時30分～16時)

はじめに

私について

資産・契約

もしもの時の希望

亡くなった後の希望

終活お役立ち

相談の内容		名称	住所・電話番号	
介護予防・フレイル	介護予防、フレイル対策について	豊島区立 高田介護予防センター	高田3-38-7 ☎03-3590-8116 (令和8年1月から)	※仮移転先 豊島区高田3-37-7 ☎03-3590-8116 (令和7年12月末まで)
		豊島区立 東池袋フレイル対策センター	東池袋2-38-10 ☎03-5924-6212	
療養	在宅医療、療養に関する相談	豊島区在宅医療相談窓口	西池袋3-22-16 豊島区医師会館 2階 ☎03-5956-8586	
ゴミ・リサイクル	粗大ごみの受付	豊島区粗大ごみ受付センター	☎03-6633-2211	
	ごみ収集・処分について	豊島清掃事務所	池袋本町1-7-3 ☎03-3984-9681	
弔い	亡くなった後の届け出 手続き	豊島区総合窓口課 おくやみコーナー	南池袋2-45-1 区役所本庁舎 3階 ☎03-4566-2331	

●高齢者総合相談センター

※お住まいの地域ごとに担当の窓口が異なります

総合相談・支援、認知症に関する相談、介護予防ケアマネジメント、高齢者の権利を守る相談、見守りなど

センター名	担当地域	問い合わせ先
菊かおる園	巣鴨3～5丁目、西巣鴨1～4丁目 北大塚1・2丁目	西巣鴨2-30-19 特養「菊かおる園」内 ☎03-3576-2245 FAX 03-3576-2247
東部	駒込1～7丁目、巣鴨1・2丁目 南大塚1～3丁目	南大塚2-36-2 ☎03-5319-8703 FAX 03-5319-8726
東部 (こまごめ相談室)		駒込2-2-4 区民ひろば駒込内 ☎03-6903-5137
中央	北大塚3丁目、上池袋1～4丁目 東池袋1～5丁目	東池袋1-39-2 区役所東池袋分庁舎 4階 ☎03-5985-2850 FAX 03-5985-2835
ふくろうの杜	南池袋1～4丁目、高田1～3丁目 目白1・2丁目、雑司が谷1～3丁目	南池袋3-7-8 オリナスふくろうの杜 1階 ☎03-5958-1208 FAX 03-5958-1195
豊島区医師会	西池袋1～5丁目、池袋3丁目 目白3～5丁目	西池袋3-22-16 豊島区医師会館 2階 ☎03-3986-3993 FAX 03-3986-3089
いけよんの郷	池袋1・2・4丁目 池袋本町1～4丁目	池袋本町1-29-12 特養「池袋ほんちょうの郷」内 ☎03-3986-0917 FAX 03-3986-0916
アトリエ村	南長崎1～6丁目、長崎2～6丁目	長崎4-23-1 特養「アトリエ村」内 ☎03-5965-3415 FAX 03-5995-8168
西部	長崎1丁目、千早1～4丁目 要町1～3丁目、高松1～3丁目 千川1・2丁目	千早2-39-16 西部区民事務所等複合施設 2階 ☎03-3974-0065 FAX 03-3959-7666

おもいで写真館 私のこの一枚

はじめに

私について

資産・契約

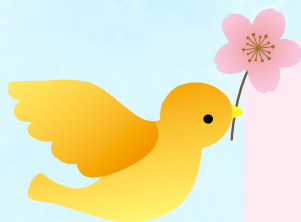
もしもの時の希望

亡くなった後の希望

終活お役立ち

思い出写真 貼り付け

遺影写真 貼り付け



発行

豊島区高齢者福祉課

編集

社会福祉法人
豊島区民社会福祉協議会

監修

富永法律事務所
弁護士 富永 忠祐

医療法人社団創成会 土屋医院
医師 土屋 淳郎

免責事項

ノートの記入、管理は利用者ご自身の責任において行っていただくものとし、ご利用にあたって何らかのトラブルや損失、損害等が発生しましても、当センターでは一切責任を負わないものとします。

*無断での転載、転写、複製を禁じます