さいたま市広告付き終活情報冊子の寄贈事業　終活情報の掲載項目（参考例）

(1)	終活の全体像	・健康な状態から死亡後の対応までを、時系列で整理した終活の全体像に関する内容 （例）健康な時にやるべきこと・話し合うべきこと、介護が必要な状態、入退院、施設入所の検討、認知症等で判断能力が低下した場合の対応、延命措置等の選択、死亡時の対応、葬儀・埋葬、死亡後すぐに行う手続き、死亡後数か月以内に行う手続き等 ・見開き１ページ程度にまとめて全体像を把握しやすくしてください。
(2)	終活チェックリスト	・終活で行うべきこととして主なものをチェックリスト形式で作成してください。 ・たくさん資料を読むことが苦手な方でも、ここだけでも目を通してみようと思えるようなポイントをまとめたものにしてください。 ・見開き１ページ程度にまとめてください。
(3)ア	生前整理・遺品整理	・持ち物の整理は、時間や体力を要するため、元気なうちから着手した方がよいこと ・おひとりさまの場合の、遺品整理を誰に依頼するかについての考え方 ・おひとりさまで賃貸住宅の場合の、退去も含めた対応や管理会社・大家の連絡先 ・業者を利用する場合の注意点、業者の選び方、見積もりを複数社取ること ・一般廃棄物収集運搬業許可、古物商許可等に関する事項 ・デジタル遺品（パソコン、スマホ、インターネットサービス、サブスク、SNS等）に関する整理の考え方 ・IDやパスワードが分からず困る場合があること ・エンディングノートへの記載や保管方法に関する注意点
(3)イ	介護保険制度	・地域包括支援センターの紹介 ・介護認定の手続き ・在宅での生活を希望する場合と施設入所を希望する場合の、それぞれのメリット・デメリット ・在宅介護の場合の家族の役割分担 ・通所サービス、訪問サービスの組み合わせ ・施設の種類、料金や立地、医療体制の有無、見学に関する事項
(3)ウ	医療	・かかりつけ医、持病、既往歴、手術歴、常備薬、アレルギー、障害、ペースメーカーや人工関節等、支援者に伝えておくべき事項 ・保険証やマイナンバーカードに関する事項 ・急な入院が必要になった場合の支援体制 ・入退院手続きに関する事項 ・急に倒れて意識不明になった場合の対応や連絡先 ・ACPやリビングウィルに関する考え方 ・希望する医療やケアについて家族や医療関係者と相談すること ・延命治療、尊厳死、臓器提供に関する考え方 ・途中で気持ちが変わる可能性があること
(3)エ	成年後見制度	・法定後見制度と任意後見制度の違い ・法定後見制度の家裁への申立て手続き、必要書類、毎年の報告、報酬 ・親族後見人と専門職後見人の違い ・相談窓口 ・任意後見制度の概要 ・判断能力が低下する前に備えることの重要性 ・公正証書による契約 ・監督人選任後に発効する仕組み ・見守り契約と併せて行う場合の考え方 ・資産運用はできないというデメリット

さいたま市広告付き終活情報冊子の寄贈事業　終活情報の掲載項目（参考例）

(3)オ	財産管理等	・法定相続人、家系図の洗い出し、法定相続分、遺留分、代襲相続、法定相続情報証明制度 ・誰に何を相続させるかについて家族で話し合っておくこと ・遺贈の希望、遺言書作成の必要性 ・特に遺言書を作成する必要のある人（子どもがいない、介護をしてくれた息子の嫁へ遺贈したい、NPO等への寄付など） ・遺言書の種類、遺言書に書ける事項（相続・財産・遺言執行・身分・付言事項）、公証役場への手続き・費用、自筆証書遺言のリスク、検認、自筆証書遺言保管制度、家族への伝え方 ・外出が難しくなったり認知症になった場合に困ること（銀行口座から必要経費がおろせない、入院・入所費用に困る等）、金融機関の信託商品等 ・所有する建物の建替・改修・売却が必要になった場合に、名義人が認知症だと契約ができないこと ・その他の方法（民事信託、生命保険、生前贈与等） ・相続発生後の手続き（遺産分割協議、遺言執行、死亡保険金の請求、相続税の手続き、税理士への相談、相続放棄・限定承認、各種名義変更） ・所得税の準確定申告、住民税や固定資産税の納税 ・銀行口座の凍結、葬儀費用等の支払い
(3)カ	葬儀・お墓	・希望の葬儀形態（一般葬・家族葬・直葬など、宗派、戒名、遺影、音楽、お棺に入れてほしいもの、参列者へのメッセージ）、予算規模、事前の契約の検討 ・斎場の見学、複数社からの見積、葬祭執行者 ・元気なうちに家族と話し合っておくこと ・亡くなる前に会っておきたい人、亡くなったあと連絡してほしい相手 ・死亡届、火葬許可証、埋葬許可証についての手続きの流れ、届出できる人 ・代々継承している墓地の有無、所在地、継承者 ・墓地購入の希望 ・おひとりさまの場合の永代供養・樹木葬、墓じまい
(3)キ	死後事務委任	・死後に必要となる手続き等（死亡時の連絡、死亡診断書の受取、死亡届、葬儀、火葬、納骨、医療費・施設費・公共料金等の支払い・解約、クレジットカードの解約、家財の整理、賃貸住宅の解約、保険証等の返還、年金の受給停止、運転免許証やパスポートの返還、廃車手続き、納税など） ・頼める家族や近親者の有無、いない場合の対応 ・おひとりさま、子どものいない夫婦、親族と疎遠な場合に事前に考えておく必要性 ・専門家への相談 ・委任事項と必要となる預託金の見込み ・公正証書による契約 ・認知症等で判断能力が低下した場合の任意後見制度への移行 ・相続人や遺言執行者との関係

さいたま市広告付き終活情報冊子の寄贈事業　終活情報の掲載項目（参考例）

(3)ク	高齢者等終身サポート事業者ガイドライン	・注意すべき事項（複数社の見積、慎重な検討が必要な契約期間の長さ） ・ガイドラインのチェックリスト ・預託金の管理方法の明確性 ・支援項目と費用の明確性 ・寄付や遺贈の強要の有無 ・解約手続きや費用の明確性 ・本人が認知症等になった場合の任意後見制度の適切な利用 ・事業者の過去の実績の確認 ・専門家への相談 ・過去の倒産事例 ・国の動向（認定制度、事業者団体の設立など）
(3)ケ	認知症への備え	・認知症の予防 ・任意後見制度や民事信託の利用 ・銀行口座から引き落としできるようにしておくこと ・緊急連絡先カードを持つこと
(3)コ	緊急連絡カード	・住所、氏名、生年月日 ・緊急連絡先、かかりつけ医など必要最小限の情報 ・その他、もしものときに備えた必要な情報 ・個人情報の管理についての注意喚起
(3)サ	日常生活支援	・年齢や体調の変化により、日常生活に必要な支援の手配（運転や掃除や買い物や食事の用意等）が必要となる場合があること ・必要となった場合に、誰に頼むか、どのような支援を受けたいかについての整理 ・家族や身近な人に頼れるかどうかの確認 ・公的制度、地域の支援、民間サービスなどの活用の考え方
(3)シ	ペット	・入院・入所となった場合や死亡後の飼育の担い手 ・負担付き遺贈の検討や里親探し ・一時的な場合のペットホテル利用の検討
(3)ス	地域参加、ボランティア、セカンドライフ、介護予防	・高齢期を「支えられる側」だけでなく、役割を持って生きる時期として捉えること ・孤立予防・介護予防につながる行動のきっかけ ・セカンドライフとしての地域参加やボランティア活動、健康維持活動 ・介護予防教室
(3)セ	家族との対話・コミュニケーション	・元気なうちに、家族と話し合っておくことの重要性 ・話し合っておくとよい主な事項 ・もしもの時の連絡先・相談相手 ・在宅または施設の希望 ・医療やケアの希望 ・葬儀の希望 ・家族内での役割分担 ・相続財産の分割方法 ・外出が難しくなったり認知症になった場合の銀行の手続き
(3)ソ	エンディングノート	・振り返ったこと、これからやりたいこと、家族や支援者に伝えたいことを書き残しておくこと ・遺言書の有無 ・保管場所に関する注意 ・法的拘束力はないこと ・簡単な書き込み欄
(3)タ	健康寿命	・健康寿命と平均寿命の違いの簡単な説明 ・フレイル（虚弱）の概要と早期予防の重要性 ・日常生活で意識できるポイントの例
(3)チ	加齢性難聴、補聴器	・加齢性難聴とは何か（誰にでも起こり得ること） ・ヒアリングフレイルという考え方 ・医療機関や専門機関へ相談する流れの例
(4)	困った事例	・準備や話し合いが不足していたことで、困ったり苦労したエピソードがあれば紹介してください。 ・読んだ方が、元気なうちに準備をしておこうと思えるような内容としてください。