

## <終活でやるべきこと、チェックシート>

### 【エンディングノートについて】

ご自身の情報を書きましたか

- ・名前、生年月日、住所、本籍地、血液型、住民票コード、マイナンバー、基礎年金番号、健康保険証、パスポート（保管場所）、保有している資格、メールアドレス（アカウント情報）、趣味や特技、食べ物の好み、学歴、職歴、夫婦の記念日、幼少期から各年代の思い出、特技や趣味、人生の経緯など

関係する人物の連絡先は書きましたか

- ・家族、兄弟、親戚、養子、家系図、友人、知人、職場関係者、法的関係の相談者など

契約関係について書いておりますか

- ・水道・ガス・電気などの契約情報、電話やスマートフォンの契約内容、パソコンのプロバイダー情報、インターネット関連（SNSやWebサービスを利用している方）の会員情報（ID・パスワード）、SNSなどの会員の場合は退会をするかやメッセージを残すかなど

財産のことに書いてありますか

- ・預貯金（口座番号）、インターネットバンキング用のIDなど、公共年金に関する情報（基礎年金や加入した年金の種類）、企業年金や個人年金情報（加入の有無・年金の種類）、公共料金などの自動引き落とし情報、クレジットカード情報、電子マネーやポイントカード、各種加入保険、有価証券や金融資産、不動産、借入金やローン、骨董品、貸金庫の有無など

遺言書について書いてありますか

- ・遺言書の有無、それらの保管場所、形見分け、遺言書を依頼している弁護士の情報など

葬儀の希望について書いてありますか

- ・宗派や宗教、戒名や法名、希望の葬儀の規模（一般葬、家族葬、一日葬など）、葬儀業者や会場、互助会など、遺影写真、参列者リスト、喪主に頼みたいこと、一緒に火葬して欲しいものなど

お墓について書いてありますか

- ・埋葬を希望する墓地、埋葬方法、墓地の継承者について、供養方法や手入れ、お供え物の希望など

介護や医療の希望について書いてありますか？

- ・希望する医療・介護施設、費用、後見人の希望（財産管理などを任せられる人）、延命措置、臓器提供、検体について、介護や治療方針と決定者指定、常用している薬、アレルギーについてなど

ペットについて（ペットを飼われている方）書いてありますか

- ・ペットの年齢、ペットの食べ物の好み、ペットの持病、誰に飼って欲しいか、散歩の頻度や行きつけのペットショップ、かかりつけの病院など

メッセージは残してありますか

- ・家族や友人に対し、感謝の言葉や最後に伝えたいことなどメッセージとして残しましょう。文字や写真、動画として残すのもいいでしょう。

エンディングノートを書かれた場合、その存在や保管場所などご家族に伝えておりますか。

### 【遺言・遺産について】

- 「誰に」「何を」「いくら」相続させるか、決めていますか
- 遺言書は、法律に則った正式な形式になっておりますか
- 遺言書を作成している方は、遺言書の存在や保管場所などを家族に伝えておりますか
  - ・遺言書の保管や執行を弁護士に依頼している場合、その弁護士のことをご家族に伝えておくことが大切です
- 家族に負の遺産（ローン残金や借金）が残る恐れはありませんか
  - ・負の遺産があった場合は、相続の放棄など含め対策をしておりますか
- 各種クレジットカードや銀行口座、有価証券や不動産など、資産の有無を家族に伝えておりますか

### 【お墓について】

- お墓（供養の方法）は、準備されておりますか
  - ・先祖代々のお墓や、新たなお墓の建墓、永代供養墓や納骨堂の申込みなど
- お墓の準備がまだの方は、納骨希望のお墓や納骨堂など決めておりますか
- 納骨希望のお墓がある方は、お墓の資料請求やご見学などしておりますか
- お墓（供養の方法）の希望を、家族に伝えておりますか
  - ・先祖代々のお墓や、新たに建てた墓、希望のお墓・墓地や霊園、納骨堂、散骨や手元供養等
- お墓が準備できていない方は、お墓購入のための資金の備えは十分ですか
- お墓の場合、誰に管理・承継して欲しいか決めておりますか。  
また、管理して欲しい人に、その旨を伝えておりますか
- お墓にはどなたと（先祖・家族・配偶者・一人など）入りたいか、ご家族に希望を伝えておりますか
- 法要やお墓参りの頻度や供養の希望などについて、ご家族に希望を伝えておりますか
- お墓を新たに建てる（購入する）場合、供養スタイルについて確認しておりますか
  - ・お墓の継承者が必要なのか？や、永代供養なのか？など

### 【葬儀について】

- 葬儀の希望は決めておりますか（一般葬・家族葬・密葬・自然葬・生前葬など）
- 葬儀の内容（喪主、葬儀会場や規模、内容や金額など）を詳細決めておりますか
- 葬儀の参列者は決めておりますか。また、参列者の連絡先を家族に伝えておりますか
- 希望の葬儀社、宗派やお寺（僧侶）、戒名の希望などを家族に伝えておりますか
- 葬儀会社に生前予約しておりますか。また、予約している場合はご家族に伝えておりますか
- 葬儀のための費用は用意できておりますか
- 遺影は用意できておりますか
- 一緒に火葬してほしいものはございませんか  
ある場合はご家族にそのことを伝えておりますか

### 【ご自宅（身の周り）の整理について】

- ご自宅の遺品となる家財道具や持ち物などをきちんと整理し、不用品は処分しておりますか
- 遺品になるべき物について、「誰に」「何を」譲りたいか具体的に決まっておりますか
  - ・決まっているようでしたら、リストにして記録に残しておきましょう
- 遺品・遺産についての明細は、財産目録としてまとめてありますか
- コレクションなど誰に譲りたいか、もしくは、どのように処分して欲しいか、家族に伝えておりますか
- 秘密に隠しているものやパソコンの中身など、「誰にも見られたくないもの」はありませんか。もし、あるようでしたら、その処分についてどなたかに頼んでおりますか
- 生前整理は、物品やデータだけに限らず、人間関係についても整理しておりますか

### 【医療・介護について】

- 「かかりつけ医」は決まっておりますか
  - 決まっている場合は、かかりつけ医の連絡先などご家族はご存知ですか
- 医療や介護に必要な「費用」や「制度」など、お分かりになっておりますか
- 医療や介護に必要な「費用」の準備や、「(医療・介護)施設」の利用計画は立てておられますか
- もし突然倒れた場合、医療機関へスムーズに搬送される準備はされておりますか
- 「余命宣告」「臓器提供」や「延命治療」「検体」を希望されますか
  - 希望される場合は、ご家族に伝えておりますか
- 介護が必要となった場合、「誰に」「どこで」「どのような」介護をしてもらいたいですか
  - また、その希望をご家族に伝えておりますか
- 臨終の時は「誰に」「どこで」最後を看取って欲しいですか
  - また、その希望をご家族に伝えておりますか
- 老人ホームなどの様々な介護施設について調べておりますか

### 【保険について】

- もしもの時に備えて、「医療保険」や「生命保険」に加入しておりますか
- 現在ご加入の保険で、保障の内容は十分ですか
- 保険の見直し（再チェック）はされましたか？
- 保険に入られている場合、ご家族にその存在や証書などの保管場所は伝えておりますか

### 【終の棲家について】

- 「終の棲家」をご自宅にするか、もしくは施設にするのか、決めておられますか
- 「終の棲家」をご自宅にする場合は、お住まいの住環境はバリアフリーになっておりますか
- お住まいをバリアフリーにする際の、助成金制度（高齢者住宅改修費用助成制度）をご存知ですか

- 「終の棲家」を施設にしたい場合は、どの施設にするのか決めておられますか
- 「終の棲家」を施設にしたい場合は、事前に施設見学などしておりますか
- 「終の棲家」を施設にしたい場合は、入居費用や維持費など資金は準備しておられますか

### 【老後の資金について】

- 老後の生活に必要な資金を算出し、その資金は用意できていますか  
もしくは、用意できる方法や見込みはありますか
- 受給が可能な補助金の制度や、税制上の優遇措置など確認・周知していますか
- 高齢者向けに、生活資金の融資制度（リバースモーゲージ）があることをご存知ですか
- 老後の生活資金に不安がある方は、「リバースモーゲージ」の利用を検討されましたか
- 都道府県の社会福祉協議会がおこなっている支援制度、「生活福祉資金貸付制度」についてご存知ですか
- 老後の生活資金に不安がある方は、「生活福祉資金貸付制度」について、自治体の福祉課に相談されましたか。

### 【旅行について】

- 行きたい場所や思い出の場所へ旅行に行かれましたか（心残りはありませんか）
- 旅行に参加する場合は、余裕のあるゆっくりとした行程になっておりますか
- 介護付きのバリアフリーの旅行企画も多数ありますが、ご存知ですか  
また、その旅行について確認したことはありますか
- 葬儀体験や終活講座付きなど、様々な終活ツアーがありますがご存知ですか  
また、その旅行について確認したことはありますか

※終活全般に共通して言えることは、終活として行うことは、「最後まで自分らしく暮らすため」と、「遺されるご家族の負担を減らすため」に行うということです。  
※また、終活で準備したことが無駄にならないように、終活として準備している内容を事前にご家族に知らせておくことが大切です。

終活情報ポータルサイト『終活のすすめ』  
<https://www.syukatsu-susume.net>