

ライフステージに応じた備え(終活)について

これまでの歩みやいま置かれている環境は一人ひとり異なるため、終活として行うべき具体的な行動も人それぞれ違います。

- ・「生前に準備すること」 ➡ 身の回りや持ち物の整理、葬儀の事前予約、お墓の購入や整理、遺言書の作成など
- ・「安心して過ごすために備えること」 ➡ 延命治療や緩和ケアなどの受ける医療や、介護が必要になったときのことを決めておくことなど
- ・「自分らしく充実して生きること」 ➡ 趣味や旅行、家族や友人との時間を楽しむこと

このため、ライフステージに応じて、どのような手立てがあるのか考えておくことが重要です。



◆終活ことはじめ

○エンディングノートを使いながら、自分の望む人生を、最期まで自分らしく歩むため、必要なことや考えをまとめましょう。

○終活をどのように進めていいかわからない場合は、終活あんしんセンターへご相談ください。

◆確認しておきたいこと

【モノの整理について】

- ・貴重品や思い出の品
- ・衣類、食器
- ・家具、家電製品
- ・デジタル資産(携帯電話、パソコン、SNS、インターネット銀行口座など)

【不動産やお墓について】

- ・家や土地の売買や老後に向けてのリフォーム
- ・墓じまいやお墓(納骨堂等)の購入

【相続や遺言について】

- ・土地や建物、金融資産の考え方
- ・葬儀やお墓についての考え方

【心身が衰えた時について】

- ・介護保険制度の利用について(施設サービスまたは在宅サービスの利用希望)
- ・認知症などで判断能力が衰えたときの意思表示について(自分の思いを誰に代弁してもらうか:任意後見制度の利用など)
- ・施設や病院への入所・入院のときの手続きについて(身元保証、手続き代行など)
- ・延命治療についての考え方

【死後の手続きについて】

- ・亡くなった後の親族など関係者への連絡
- ・葬儀や納骨に関すること
- ・生前に残っている債務(医療費や介護サービスの利用料など)の支払い
- ・各種契約(携帯電話、電気ガス、賃貸物件等)の解約や変更
- ・家財道具の処分
- ・行政(区役所・社会保険事務所等)や保険会社などへの届出や手続きに関すること