

あんしん終活相談センター資料

終活を考える「はじめの一步」 ～ライフプラン編～



あんしん終活相談センター

運営：社会福祉法人横浜市社会福祉協議会 横浜生活あんしんセンター



ほら、
よこはまは
あったかい

終活を考える「はじめの一步」

終活を通じて

「これからの生活を安心して自分らしく過ごしたい」

「元気なうちに備えを考えたい」

という思いはあるものの

何から始めたら良いのか分からない・・・



**まずは終活の全体像(今後予測されるライフステージ)を理解し、
ご自身のライフプランを考えることが「はじめの一步」になります。**

終活を考える上で役立つライフプラン資料

左図のライフプラン資料の内容に基づき、予測されるライフステージやライフプラン、今後の備えについてご説明します。

左図の資料はあんしん終活相談センターのHPにあります。

ライフプラン(亡くなるまでの備え、死後の備え)について

予測されるライフステージを踏まえて、ライフプランを考えておくことが重要です。

予測されるライフステージ

ライフプランの実現のため、亡くなるまでの備え、死後の備えを整理します(2ページ以降参照)。
下記の4つのポイントを踏まえながら、ライフプランや活動できる手段、今後連携する支援者等を考えます。

ポイント①
今後やりたいこと、自分の楽しみ、将来の住まいの希望、医療の意向等から、ライフプランを考えます。
在宅か、施設入所等か、どこで生活したいかで計画の使い分け、残し方は異なります。

ポイント②
親族にお話しできることを確認します。全ては頼れなくても、緊急時や死後は関わってくれるのか、話し合っておきます。

ポイント③
親族が知らない身寄りがない内容について、委任契約や制度利用、遺言作成等を行うを検討します(2~3ページ参照)。
特に施設入所等の契約関係、入退院の手続き、財産管理、死後の備え等に支援をしてくれる人があることを確認します。

ポイント④
現在は支援を受けていなくても、将来、ご自身の生活を支える「支援チーム(地域、医療、福祉、法律等)」が組まれることが想定されます(4ページ参照)。各ライフステージや判断能力等の本人状況で、支援チームのメンバーは入れ替わるため、事前に備えていたこと(委任契約や任意後見契約、遺言等)の情報を共有、引継ぎができるようにしておくことも重要です。

上記の手段、制度等を準備するタイミング、利用するタイミング

各手段や制度等は、判断能力の段階によって、契約や公正証書の作成等、準備するタイミングや期間が異なります。また、利用するタイミングや有効期間も違います。

ライフプランの実現のために活用できる手段、制度等

各場面面で活用できる手段、登場する支援者等をまとめたものです。

亡くなるまでの備え

- 財産管理等委任契約(弁護士等専門職等)
財産管理や遺言作成に関する事項を委任する。
- 区社協あんしんセンター(区社協)
自身の見守り、金銭管理等の支援。
- 見守り契約(弁護士等専門職等)
判断能力低下等の要介護状態が生じた際、入院や施設入所等の対応をするものもある。
- 入所・入院支援(高齢者等サポート団体等)
入所・入院時の生活支援、緊急連絡先等の対応。
出所サポート団体との契約は慎重な見解が必要
- 家族関係信託(相続)
自分の財産を信頼できる人に託し、目的に沿って自分や家族のために運用、管理する。

死後の備え

- 成年後見制度
任意後見(誰でも)
法定後見(親族、専門職、弁護士、法人後見人)
判断能力低下後、法定代理人として財産管理や身の上事項を行う。死後は判断能力がある時に契約。判断能力低下時に契約開始。任意後見人が支援する。
- 死亡届の提出
(親族、施設長、助産婦、大家、後見人等、任意後見受任者等)
※死後事務委任契約はできない(家庭内立入確認がある場合は可)
- 死後事務委任契約(弁護士等専門職等)
各種契約の解除、入院費や施設費の請求、葬儀、納骨等。
- 遺言(遺言執行者は親族、専門職等)
死後の財産の行き先等、意向を反映。

※任意後見や委任契約等は、実力が関わります。
ライフプランの意向と実力のバランスを考え、委任契約(民間のサービスは公的支援との組み合わせ等)のような備えをするのが考えます。

生前と死後の支援が切れ目なく続くように、プロセスの準備や調整の支援をします。

チーム支援のイメージ

今までの各手段や制度等は、財産管理や契約行為、死後の手続き等、法律行為をカバーするものになります。委任契約の受任者や後見人等は、「ひとりで何でもできる」ひとりで何でもやってくれる人ではなく、合議のことはケアマネジャーやヘルパー等実用、基幹のことは看護婦やサポートスタッフ等と連携する必要があります。それらの人がみんなてチームをつります。

ライフプランの実現、受け入れ生活を送るためには、法律行為の支援だけでなく、親族との関わり、生活や介護の福祉、地域、地域のつながり等、各支援者が連携し、支えていく「チーム支援」が重要になります。商業のチーム支援のイメージを持ちながら、チームの中で関係づくりや情報共有がスムーズにいこう準備しておきます。

【家族や親族が保証人となる背景(例)】

- ①後見制度
- ②遺言制度
- ③遺言執行者
- ④遺言の作成
- ⑤遺言の執行

生前は、見守り契約や財産管理等委任契約の受任者、後見人等は、支援者と連携し、生活を支えます。死後の支援者に死後の備えをしていくことが求められます。死亡時に死後事務委任契約の受任者や遺言執行者に生前の支援者が連携する仕組みができて、切れ目ない支援につながります。

エンディングノート等を作成しておき、チーム支援に必要な情報をまとめておくという方法です。持参の備えだけでなく、好きなようにも決めておいて、家族間で共有に役立ちます。

社会福祉法人横浜市社会福祉協議会 横浜生活あんしんセンター あんしん終活相談センター 電話 045-201-2045

ライフプランを考える上でのポイント

※ライフプラン資料1ページ

予測されるライフステージ



予測されるライフステージを踏まえて、ライフプランを考えていきます。

各ステージでどのようにしたいか、親族等頼れる人がいるかを考えます。

各ライフステージにおけるAさんの希望

※ライフプラン資料1ページ

健康を
保って生活

定年して時間ができた。
新しい「いきがい」や「やりがい」
を見つけない。
できるだけ健康寿命を延ばしたい。

心身に
不安

自分自身で金銭管理等がで
きなくなったときの対応は
親族にはお願いしづらい。

介護
(在宅・施設)

入院

できる限り自宅で暮らしたい。
施設入所時や入院時の緊急連絡先は
親族が対応してくれるかもしれない。
延命治療は希望しない。

葬儀、法要
納骨、墓の管理

相続

納骨は先祖代々の墓に入りたい。
葬儀や納骨は甥が対応してくれる
と話していたため、甥にお金
を残しておきたい。



Aさん（市内在住・70歳）

今後の希望からライフプランを組み立てる

※ライフプラン資料1ページ

予測されるライフステージをイメージしながら、
次の4つのポイントを踏まえライフプランを考えます。

ポイント①

今後やりたいこと、自分の楽しみ、将来の住まいの 希望、
医療の意向等からライフプランを考えます。

ライフプランはご自身の経済状況とも相談して考えます。
例えば、在宅か、施設入所か等、どこで生活したいかで財産
の使い方、残し方は異なります。

親族に頼れること、頼れないことを整理する

※ライフプラン資料1ページ

ポイント②

親族にお願いできることを確認します。離れた場所に住んでいても、緊急時や死後の対応は手伝ってくれるのか、話し合っておきます。

例) 入院や入所時の緊急連絡先を兄弟にお願いする。

葬儀社は生前契約し、喪主を姪にお願いする。



親族以外に頼れる人を考える

※ライフプラン資料1ページ

ポイント③

身寄りがいない、親族が担えない内容について、第三者との契約を行うか検討します。

特に、施設入所や入退院の手続き、判断能力低下後の財産管理、死後の場面等に手伝ってくれる人がいるか確認します。

※こちらの内容は「活用できる手段・制度編」で

詳しくご説明しています

ライフステージの変化に合わせたチームづくり

※ライフプラン資料1ページ

ポイント④

将来、ご自身の生活を支える「支援チーム(地域、医療、福祉、法律等)」が組まれることが想定されます。

支援チームのメンバーはライフステージの変化で入れ替わるため、事前に備えていた情報を共有、引継ぎができるようにしておくことも大切です。



※こちらの内容は「活用できる手段・制度編」で詳しくご説明しています

Aさんが希望するライフプラン(イメージ)①



健康を保って
生活

- 新しい「生きがい」や「やりがい」を見つける
- 健康寿命を延ばす
→区社会福祉協議会や地域ケアプラザに相談し、ボランティア活動や地域活動に参加する。

心身に
不安

- 自身で金銭管理等ができなくなった際は親族には頼らない。
→必要な時に、後見制度や区あんしんセンターの利用を検討する。

介護
(在宅・施設)

- 介護が必要になったときには、老人ホームに入りたい
→施設の情報収集や見学をしつつ、費用を貯めておく。
緊急連絡先は親族に依頼する。

Aさんが希望するライフプラン(イメージ)②

入院

- 延命治療は希望しない
→ 親族に意向の共有、エンディングノートやもしも手帳を作成。

葬儀、法要 納骨、 墓の管理

- 葬儀は直葬で、納骨は先祖代々の墓に入りたい
→ 甥に日頃は頼れないが、葬儀や納骨のみはお願いする。

相続

- 葬儀や納骨の対応をお願いする甥に財産を残したい
→ 遺言書を作成する。

ライフプランを考えるためのお役立ツール①

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。

「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、身寄りがい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入院や施設入所などの身元保証、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。

発行元 横浜市健康福祉局企画課(045-671-3662) 発行 令和7年10月

将来に向けて必要となる備えや
終活に役立つ制度の案内、

終活に関連するサービスを提供
する民間事業者を選ぶ際の留意
点等を掲載した横浜市が発行し
ているリーフレットです。

区役所等で配布しています。

終活みちしるべ

ライフプランを考えるためのお役立ツール②



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。

横浜市では区版のエンディングノートを作成しています。

お住まいの区役所の高齢・障害支援課、地域ケアプラザ等で無料配布しています。

ふくしらべ エンディングノートってなに？

検索



クリック

ライフプランを考えるためのお役立ツール③



もしも手帳

もしもの時にどのような医療やケアを望むのかを前もって話し合い、ご自身の思いを伝えるための手帳です。

ご自身の考えを家族等の信頼のおける人と話す際の手助けにもなります。

お住まいの区役所の高齢・障害支援課、地域ケアプラザ等で無料配布しています。

ライフプランを考えるためのお役立ツール④

＼65歳以上の市民の皆様へ／
いつ起こるか分からない「もしもの時」に備えませんか？
令和7年11月28日（金）から*

ヨコハマあんしん登録 開始

登録無料

ヨコハマあんしん登録とは・・・
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。
登録いただいた内容は、警察や消防、医療機関などからの
連絡を受けて、回答します。
※登録いただいた内容の警察・消防等への回答は、令和8年4月開始予定

事業のイメージ図

登録希望者 → 登録 → 照会 → 開示 → 警察・消防・医療機関 など → ご本人の意思を反映することにつながります。

登録方法
スマートフォンやパソコンから登録してください。
横浜市電子申請・届出システム 検索

お問い合わせ
事業についてのお問い合わせはヨコハマあんしん登録コールセンター ☎0120-101-350（平日9:00～16:00）
※登録方法は、裏面を参照してください。

よくある質問 Q&A

- Q どのような項目に登録できるの？
A かかりつけ医やエンディングノートの有無、緊急連絡先など7項目あります。詳細は、裏面を参照してください。
- Q 全ての項目に登録する必要があるの？
A 希望する項目を1つから登録できます。
- Q 操作が分からない、近くに手伝ってもらえる人がいないのですが・・・
A 登録をお手伝いする窓口を設けています。あんしん終活相談センターにご相談ください。（電話：045-201-2045）

市内在住の65歳以上の方を対象に、下記の項目を横浜市に登録できます。

いざという時に、意思が反映されるよう、登録した情報を警察や消防、医療機関等にお伝えする横浜市の事業です。

登録可能な項目

- かかりつけ医療機関（2か所まで）
 - エンディングノート・もしも手帳の保管場所
 - 本籍地・筆頭者・続柄
 - 緊急連絡先（3名まで）
 - 葬儀・遺品整理等の生前契約先（名称・電話番号）
 - 納骨先（名称・所在地・電話番号）
 - 遺言書（形式・保管場所・作成年月日）
- ※全てでなくても、入力できる項目から登録が可能です

ヨコハマあんしん登録

お気軽に相談、お問合せください。

終活に関して、

お気軽に相談、お問合せください。

あんしん終活相談センター

電話 045-201-2045 【平日 9時～17時】

