

Living



Ending

あんしんノート

もしもの時に… 終活のために…



社会福祉法人 越谷市社会福祉協議会

はじめに



人は誰もが、突如、事故に見舞われたり、認知症などのご病気を発症し、ご自身の意思を伝えることが難しくなったりという「もしものとき」が思いがけないタイミングでやってきます。

このあんしんノートは、もしものとき、伝えたい想いや希望、葬儀・埋葬など「あなたの意思」を記録することができます。

ご自身の気持ちを整理するために使う、いざというときに家族や周りの人に気持ちを伝えるために使うなど皆さまのご希望に応じて自由にご使用ください。

【お問い合わせ先】

社会福祉法人 越谷市社会福祉協議会 成年後見センターこしがや TEL.048-966-2281

このノートの使い方



1 書きやすいところから書きましょう

一度に書く必要はありません。書きやすいと思うことから、書いておきたいと思うところだけでも少しずつ書いてみましょう。

2 鉛筆で書きましょう

一度記入しても、気持ちが変わったときに、何度書き直しをしても大丈夫です。いつでも変更できるように鉛筆で書いてみましょう。

3 信頼できる人にノートのことを伝えておきましょう

個人情報が入った大切なノートですが、万が一のときに見てもらえるよう、信頼できる人にノートのことを伝えておきましょう。

▲お願い

このノートに記されたことは、法的効力を持ちません。ご自身の覚書として、あるいは自ら意思表示ができなくなったときに想いを伝えるものとしてご活用ください。

また、財産などの大切な情報を記載した後は、保管場所などの管理には十分な配慮をお願いします。

もくじ



第1章 わたしについて	P5～
第2章 介護・医療のことについて	P16～
第3章 財産のことについて	P18～
第4章 葬儀・お墓のことについて	P23～
第5章 個人情報について	P26～
大切な人へのメッセージ	P28～
参考資料	P32～

◎相続と遺言書について

◎越谷市社会福祉協議会の主な事業について

第1章 わたしについて

※該当するところに☑で記入しましょう

1 基本情報

氏 名

生年月日 血液型

年 月 日 型

現住所 〒

電 話 携帯電話

本籍地

(筆頭者)

◎緊急連絡先1

氏 名 続柄

住 所 電話

◎緊急連絡先2

氏 名 続柄

住 所 電話

2 生活に関すること

好きな食べ物:

.....

嫌いな食べ物:

.....

アレルギーで食べられない物:

.....

趣味・特技:

◎仕事の記録

年 月 ~ 年 月 職業:

.....

年 月 ~ 年 月 職業:

.....

年 月 ~ 年 月 職業:

◎その他伝えたい自分のこと

.....

.....

.....

.....

.....

3 医療・福祉に関すること

◎医療

健康保険被保険者証 限度額適用認定証 重度心身障害者医療 その他

名 称	記号・番号	区 分	保管場所

◎介護

介護保険被保険者証 居宅サービス利用者負担額減額認定証 その他

名 称	記号・番号	区 分	保管場所

◎障がい

手帳 福祉サービス受給者証 その他

名 称	記号・番号	区 分	保管場所

◎年金

年金証書 年金手帳 その他

名 称	年 金 番 号	保 管 場 所

◎その他

運転免許証 市民カード マイナンバーカード その他

名 称	内 容	保 管 場 所

◎関係機関

機 関 名	所 在 地 ・ 連 絡 先	担 当 者 名	備 考

◎利用している福祉サービス等

種類	業者	内容	備考

◎かかりつけ医

医療機関	所在地・連絡先	診療科・主治医	病名

◎既往歴

年 月	病 名

◎処方薬

薬 剤 名	回 数	備 考

4 家族に関すること

氏名

続柄

住所 〒

電話

備考

氏名

続柄

住所 〒

電話

備考

氏名

続柄

住所 〒

電話

備考

氏名

続柄

住所 〒

電話

備考

氏名

続柄

住所 〒

電話

備考

氏名

続柄

住所 〒

電話

備考

氏名

続柄

住所 〒

電話

備考

氏名

続柄

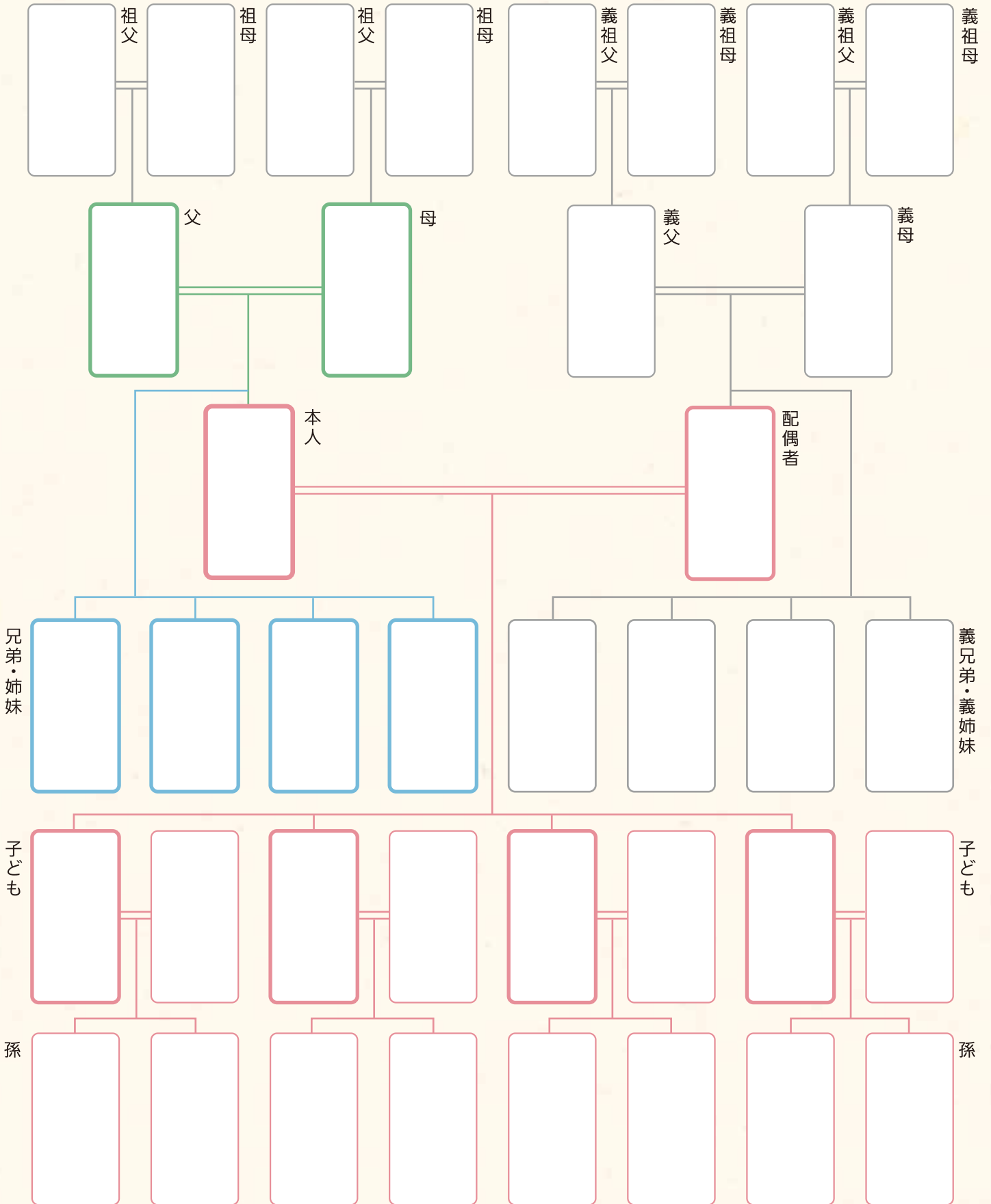
住所 〒

電話

備考

◎家系図

※分かる範囲で記入してみましょう



5 親戚・友人について

氏名	続柄
住所 〒	電話
入院時の連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	
訃報の連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	

氏名	続柄
住所 〒	電話
入院時の連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	
訃報の連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	

氏名	続柄
住所 〒	電話
入院時の連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	
訃報の連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	

氏名	続柄
住所 〒	電話
入院時の連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	
訃報の連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	

氏名

続柄

住所 〒

電話

入院時の連絡 する しない どちらでもよい

訃報の連絡 する しない どちらでもよい

氏名

続柄

住所 〒

電話

入院時の連絡 する しない どちらでもよい

訃報の連絡 する しない どちらでもよい

氏名

続柄

住所 〒

電話

入院時の連絡 する しない どちらでもよい

訃報の連絡 する しない どちらでもよい

氏名

続柄

住所 〒

電話

入院時の連絡 する しない どちらでもよい

訃報の連絡 する しない どちらでもよい

第2章 介護・医療のことについて

※該当するところに☑で記入しましょう

1 介護が必要になったときのこと

◎認知症や重度の介護が必要になったときの希望

なるべく自宅で介護してほしい

病院や施設で介護してほしい

家族・親族の判断に任せる

その他()

◎介護費用について

介護保険・年金等でまかなってほしい

保険に加入している

(保険会社: 保険名:)

家族・親族の判断に任せる

その他()

2 病気になったときのこと

◎余命の告知について

知らせてほしい

知らせないでほしい

病名だけ知らせてほしい

その他()

◎延命治療について

- 最期まで、できる限り延命治療をしてほしい
- 苦痛を和らげる緩和的医療を希望する
- 延命治療は望まない
- 尊厳死を希望し、書面を作成している（保管場所： _____）

◎自分が判断できなくなったとき、意見を尊重してほしい人

	名 前	続 柄	連絡先
第一希望			
第二希望			

◎献体・臓器提供について

- 献体の登録をしている（登録先： _____ 連絡先： _____）
- 臓器提供意思表示カードを持っている（保管場所： _____）
- 献体・臓器提供どちらも希望しない
- その他（ _____ ）

◎その他介護や医療について記しておきたいこと

.....

.....

.....

.....

.....

.....

第3章 財産のことについて

※該当するところに☑で記入しましょう

◎認知症になったときの財産管理について

配偶者(名前: _____)に任せる

子ども(名前: _____)に任せる

その他(名前: _____)に任せる

任意後見契約を結んでいる

成年後見制度を利用したい

◎年金について

名 称	番号・記号・その他	備 考

◎預貯金

金融機関	支 店	種 類	口座番号

◎定期的な支出

内 容	金額/月	支払方法	支 払 先	連絡先・顧客番号等
家 賃				
電 気				
ガ ス				
水 道				
電 話				

◎保険 あり なし

保険会社 商品名・種類	証券番号 契約者	受取人 指定代理人	担当 連絡先
.....
.....
.....
.....

◎不動産 あり なし

種類:	名義人:	<input type="checkbox"/> 抵当権あり <input type="checkbox"/> 抵当権なし
所在地:	面積:	
種類:	名義人:	<input type="checkbox"/> 抵当権あり <input type="checkbox"/> 抵当権なし
所在地:	面積:	
種類:	名義人:	<input type="checkbox"/> 抵当権あり <input type="checkbox"/> 抵当権なし
所在地:	面積:	
種類:	名義人:	<input type="checkbox"/> 抵当権あり <input type="checkbox"/> 抵当権なし
所在地:	面積:	
種類:	名義人:	<input type="checkbox"/> 抵当権あり <input type="checkbox"/> 抵当権なし
所在地:	面積:	

◎貸金庫の利用

金融機関：

備 考：

◎その他資産(株等)

種 類	内 容	備 考

◎負債 あり なし

借入先	負債内容	金 額	備 考

◎クレジットカード あり なし

種 類	備 考

◎遺言書の作成について あり なし

作成年月日： 年 月 日 保管場所：

種 類： 自筆 公正証書 その他()

遺言執行者： 名 前

住 所

連絡先

◎その他、財産に関することで記しておきたいこと

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

第4章 葬儀・お墓のことについて

※該当するところに☑で記入しましょう

◎葬儀について

知人・友人を招いた一般的な葬儀

親戚だけの葬儀(家族葬)

家族葬のあと友人・知人を招いた「お別れ会」

火葬のみ(直葬)

家族・親族に任せる

その他()

◎宗教

仏教 キリスト教 神道 家族に任せる

その他()

菩提寺や寺社、教会等

名 称:

宗 派:

住 所:

連絡先:

◎葬儀の依頼先

生前予約をしている

希望する業者がある

(業者名:

連絡先:

家族・親族に任せる

その他()

◎葬儀等にかかる費用について

年金や預貯金を費用にあててほしい

保険金などをあててほしい

家族・親族に任せる

その他()

◎喪主・施主

決めている(名前:)

家族・親族に任せる

その他()

◎遺影

決めている(保管場所:)

家族・親族に任せる

その他()

◎戒名(法名)について

お金をかけてでも良い戒名をつけてほしい

標準的な戒名でよい

戒名にはこだわらないので、なるべくお金のかからないものでよい

家族・親族に任せる

生前戒名がある()

いない

その他()

◎棺に入れてほしいもの

.....
.....

◎納骨・お墓について

先祖代々のお墓に納骨してほしい

生前に用意したお墓に納骨してほしい

菩提寺または霊園名:

場 所:

連絡先:

家族・親族に任せる

その他の希望(散骨など)

(.....)

◎その他、葬儀・お墓に関することで記しておきたいこと

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

第5章 個人情報について

◎携帯電話

契約会社： 名義人：

電話番号： メールアドレス：

備考(データ削除の希望等)：

契約会社： 名義人：

電話番号： メールアドレス：

備考(データ削除の希望等)：

契約会社： 名義人：

電話番号： メールアドレス：

備考(データ削除の希望等)：

◎パソコン

メーカー： ログインパスワード：

プロバイダー： 連絡先：

メールアドレス：

備考(データ削除の希望等)：

メーカー： ログインパスワード：

プロバイダー： 連絡先：

メールアドレス：

備考(データ削除の希望等)：

メーカー： ログインパスワード：

プロバイダー： 連絡先：

メールアドレス：

備考(データ削除の希望等)：

◎WEBサイトやSNSのアカウント

サイト名

ID

登録メールアドレス

パスワード

備考

サイト名

ID

登録メールアドレス

パスワード

備考

サイト名

ID

登録メールアドレス

パスワード

備考

サイト名

ID

登録メールアドレス

パスワード

備考

サイト名

ID

登録メールアドレス

パスワード

備考

大切な人へのメッセージ

A large white rectangular area with horizontal dotted lines, intended for writing a message to a loved one.

大切な人へのメッセージ

A large white rectangular area with horizontal dotted lines, intended for writing a message to a loved one.

大切な人へのメッセージ

A large white rectangular area with horizontal dotted lines, intended for writing a message to a loved one.

大切な人へのメッセージ

A large white rectangular area with horizontal dotted lines, intended for writing a message to a loved one.

参考資料 相続と遺言書について

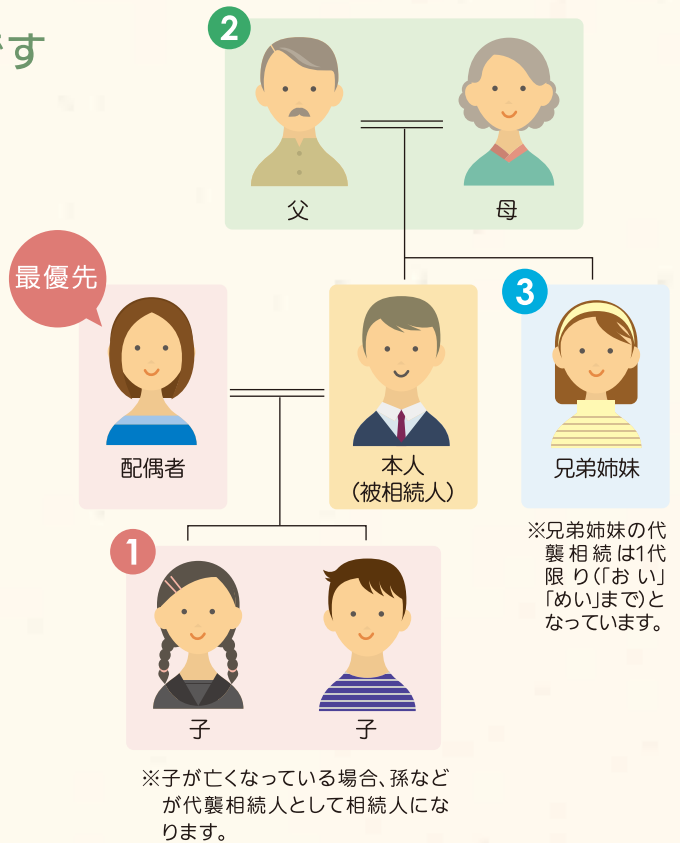
1 相続人(法定相続人)

◎遺産相続の最優先は「配偶者」です

法律で定められた、故人の遺産を受け継ぐ相続人です。事実婚や内縁関係を除き、配偶者がいる場合は最優先でその配偶者が相続人に指定されます。配偶者に加えて「子」、子どもがない場合は「親」、「兄弟姉妹」の順で相続人を決定します。相続人が2人以上いる場合は、遺産を分割して受け取るようになります。

※子どもがいる場合は常に相続人になります(胎児を含む)。故人が再婚していた場合は、以前の配偶者との間の子を含む全ての子が相続人です。なお、養子縁組の届け出が出された子は、血の繋がっている子とみなされ、法定相続人となります。

※法律上婚姻関係のない男女の間に生まれた子を非嫡出子といいます。母親とは出生により親子関係が生じますが、父親に認知された非嫡出子のみが父親の法定相続人になります。



2 遺産の分け方(法定相続分)

◎分割の目安が法律で定められています

相続人が1人の場合は、その人がすべてを相続することになりますが、相続人が複数いる場合は遺産を分割して受け継ぐこととなります。分割の割合を故人が遺言書で明確に指定していない時は、話し合いで決定します。その時、目安となるのが法律で定められている右記の割合になります。



【分割の目安の割合】

配偶者と子が相続人になる場合

配偶者 1/2

子 1/2

配偶者と親が相続人になる場合

配偶者 2/3

親 1/3

配偶者と兄弟姉妹が相続人になる場合

配偶者 3/4

兄弟姉妹 1/4

3 相続人が主張できる相続割合(遺留分)

◎最低限相続できる相続財産の割合表があります

法的に有効な遺言書がある場合、指定の相続人に法定相続分以上の遺産を与えたり、相続人ではない他人に遺産を与えたりすることが可能です。ただし、配偶者や子などの相続人には、遺産のうち一定の割合を受け取る権利が与えられています。この割合を「遺留分」といいます。左ページのとおり法定相続分は「おい」や「めい」などにまで行き届くことがあるので、誰に残したいのか意思を遺言として残すことが大切です。

【遺留分の割合表】

配偶者と子の場合 遺留分は1/2

配偶者 1/4	子 1/4	故人が自由にできる分
------------	----------	------------

親のみの場合 遺留分は1/3

親 1/3	故人が自由にできる分
----------	------------

配偶者と親の場合 遺留分は1/2

配偶者 1/3	親 1/6	故人が自由にできる分
------------	----------	------------

4 遺言書の種類

◎法律で定められた「遺言事項」の記載がなければ効力がありません

財産をどのような形で誰に受け継ぐかを伝えるための遺言書は、法律に従った方式で残す必要があります。自分の手で書ける「自筆証書遺言」と、全国にある公証役場で作成する「公正証書遺言」の2種類が一般的に有効な遺言とされています。残された家族がトラブルに巻き込まれないためにも、あなたの意思や遺言書の存在について、しっかりとこの「あんしんノート」に書き留めておきましょう。

	自筆証書遺言	公正証書遺言
作成する人	本人	公証人 (遺言者が口述)
証人	不要	2人必要
パソコン	不可(全文、氏名、日付を自筆し捺印)	可能
保管方法	本人	原本は公証役場で保管、正本は本人
検認	家庭裁判所にて必要	不要
特に有利な点	<ul style="list-style-type: none"> 費用がほとんどかからない 内容を秘密にできる 	<ul style="list-style-type: none"> 保管が確実で紛失しない 自筆できない人でも遺言できる



みなさまの暮らしのすぐそばに…

支えあい・助けあい

みなさんとともに取り組む 「住みつづけたい、まちづくり」

(地域福祉活動)

●ふれあいサロン

地域の自治会館等で、高齢者や子育て中の親子などを対象に参加者同士の交流の場、気軽に立ち寄れる居場所となっています。住民(福祉推進員)が、自主的・主体的に行う活動で、地域の見守りやコミュニティ活動の一つとして実施されています。



●福祉推進員

ふれあいサロン活動をはじめ、地域での見守り活動などを行います。また、福祉課題の共有と課題解決に向けた体制づくりのため、研修やブロック会議を開催しています。

●高齢者の居場所づくり事業

「ふらっと」がもう、「ふらっと」おおぶくろ

商店街の空き店舗を活用し、高齢者の交流スペースの提供や講座、交流事業を実施しています。

※「ふらっと」がもうでは、越谷地域支え合いサービス事業として、日常生活のちょっとした困りごと(掃除、買い物代行、草むしり等)を地域で登録しているサポートスタッフが手伝います。

●一人暮らし高齢者会食サービス

市内地区センターなどを会場に、毎月1回一人暮らし高齢者を対象に、ボランティアによる会食会を実施しています。



●結婚支援事業

お見合いパーティー等を開催し、良縁を求めている方へ出逢いの場を提供します。

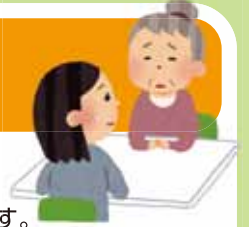
●地域福祉出前講座

越谷市社協職員が地域の会合などに出向いて、地域福祉や社協事業に関する出前講座を行います。

相談したい

●総合福祉相談

福祉情報の提供や心配ごとの相談を受けます。弁護士による法律相談も行っています。



●成年後見センター

判断能力が不十分な方の権利と財産を守る「成年後見制度」がより身近な制度として活用されるよう、成年後見制度の利用援助、その他必要な支援を行います。



●地域包括支援センター

高齢者が住み慣れた越谷で安心して暮らせるように、また、できるだけ介護が必要な状態にならないように、地域にある様々な社会資源を使って必要な援助・支援を総合的に行う市の機関です。

※越谷市社協は、主に越ヶ谷地区を担当しています。

●障害者就労支援センター

障がい者の就労や就職や雇用に関する相談を行います。また、職場参加・職場体験実習を行い、職業的・社会的自立を促進するための総合的な支援を実施します。

●福祉資金貸付事業

経済的理由により一時的な生活困窮世帯に対し、福祉資金の貸付けを行います。



●生活福祉資金貸付事業

低所得者、障がい者又は高齢者に対し、資金の貸付けや相談支援を行います。

【資金の種類】総合支援資金、福祉資金、教育支援資金、不動産担保型生活資金

●石川奨学福祉基金奨学資金給与事業

高等学校に在学する経済的な理由により修学が困難なひとり親世帯等へ、奨学資金を給与します。

施設を利用したい

- ◆老人福祉センター(けやき荘、くすのき荘、ゆりのき荘、ひのき荘)
- ◆障害者福祉センターこばと館 ◆市民プール
- ◆障害者就労訓練施設しらこぼと(障害者相談支援センター「しらこぼと」、指定障害福祉サービス事業所「しらこぼと」)

越谷市社協では、次のような施設を管理運営しています。



ゆりのき荘と市民プールの複合施設「いきいき館」です

越谷市社会福祉協議会は、誰もが住み慣れた地域の中で、その人らしく自立し、社会参加を行いながら、安心して暮らし続けることができる地域社会の実現を目指して、市民のみなさまとともに様々な福祉事業や福祉活動に取り組んでいます。

福祉サービスを利用したい

●子育てサロン

スタッフに子育ての悩みを相談したり、子育て中の方の交流や情報提供をしています。マタニティの方や父親、働く方、お子さんの年(月)齢別など、対象者別のサロンやひろばのほか、子育て講座なども開催しています。



●ファミリー・サポート・センター事業

お子さんの預かりや保育施設までの送迎など、利用会員のニーズに合った提供会員(子育ての援助を行う方)を紹介します。利用会員、提供会員とも募集をしています。

●在宅支援家事サービス事業 「ほほえみサービス」

住民相互の助け合いにより、在宅支援を目的とした家事支援サービスを有料で行います。

●福祉サービス利用援助事業 「あんしんサポートねっと」

一人で判断することに不安のある高齢者や障がいのある方などが、安心して生活が送れるように定期的に訪問し、福祉サービスの利用援助などの支援を行います。

※利用料の助成制度があります。

●コミュニケーション支援事業

聴覚障がい者等に対し、手話通訳者及び要約筆記者を派遣します。

※手話通訳者、要約筆記者の養成研修を実施しています。



●介護事業

越谷市社協では、介護保険法や障害者総合支援法に基づいて、各種サービスを提供しています。

◆訪問介護・介護予防訪問介護(ホームヘルパーの派遣等)

◆介護支援・介護予防支援(ケアプランの作成等)

◆通所介護・介護予防通所介護(デイサービス)

◆居宅介護・重度訪問介護・同行援護・

移動支援(障がい者へのホームヘルパーの派遣等) など



●福祉車両貸出し事業

車いすで乗降可能な福祉車両の貸出しを行います。

【貸出車両】ワゴン車(5人乗り)、軽自動車(4人乗り)

●車椅子貸出し事業

車いすの貸出しを行います。

【貸出期間】最長6か月

ボランティアをしたい、頼みたい



●ボランティアセンター

ボランティアに関する相談・情報提供・登録等のほか、全国社会福祉協議会ボランティア活動保険の加入手続を行います。

●介護支援ボランティアポイント事業

元気な高齢者が市に登録された介護施設等で行ったボランティア活動に対し、その活動に対して付与されたポイントの換金を行います。

●災害ボランティア登録制度

大規模な災害が発生した際に迅速な対応と支援を可能にするため、事前に登録してもらい、研修や情報提供を行います。

●福祉体験学習支援

福祉体験学習を実施する学校や自治会などに、当事者やボランティアグループの派遣や福祉機器の貸出しなどについて支援します。



●ジュニアボランティアスクール

小学生を対象に夏休み期間中、手話や点字、車いすなど福祉に関する様々な体験学習を行います。

●青少年ボランティアスクール

中学生以上の青少年を対象に夏休み期間中、市内の高齢者施設、障がい者施設、保育園等でボランティア体験を行います。

●ボランティア養成講座

ボランティアを養成するため、各種講座を開催しています。

◆ボランティア入門講座

◆ボランティア専門講座

◆ボランティア大学

寄附をしたい

●愛の詩基金

現在20億円を目標に積み立てを進めています。積み立てられた元本の運用による生まれる果実(利息)を、地域福祉活動等の事業費として、福祉のまちづくりのために活用しています。



Living



Ending



社会福祉法人 越谷市社会福祉協議会

<http://www.koshigaya-syakyo.com>



UD(ユニバーサルデザイン)の観点に基づき読みやすく、すべてのひとにやさしい設計が配慮されたユニバーサルデザインフォントを採用しています。



共同募金の助成金
で発行しています
2017年4月発行