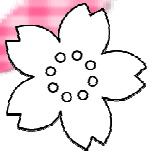


未来ノートについて



～未来ノートを書く前にお読みください～

未来ノートは、これからの人生を明るく前向きに過ごしていただくための一助となればという思いで、作成したものです。

ご自身の人生を振り返りながら、これからの生き方について考えてみましょう。

? 未来ノートってななに

自分自身に何かあったときに備えて、ご家族が様々な判断や手続を進める際に必要な情報を残すためのノートです。

終活のきっかけとして、これからの人生を考え、自分の意を示しておくことで、最後まで自分らしく生きるための指針となります。

終活だけでなく、突然の入院などの時にも役立ちます！

Point

本人の意向の尊重が大事！

今後の生活で、あなたの意向が尊重されるよう、ご家族や友人など、いざという時にあなたの意志を代弁してくれる身のまわりの人と、相談しながら記入しましょう。

Point

ノートの保管方法

大切な個人情報に記載されたノートです。第3者が勝手に読むことができないように保存しましょう。

また、保管場所は、信頼できる人に伝えておきましょう。



1 未来ノートに書いておくとい項目

未来ノートはあなたの使い方次第で、必要と思う項目だけを記入することも可能です。その際でも、次の項目が大事と思われるものです。

1 ページ「わたしの情報」

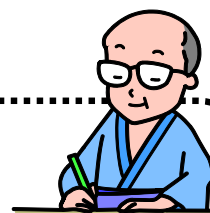
自分に関する情報を記載します。

■本籍地

本籍地の情報は、死亡届の提出や相続の手続きに必要です。遺されるご家族のためにも、書き残しておきましょう。

■メールアドレス・パスワード

普段、パソコンやスマートフォン、携帯電話を使用している人は、いざという時、画面ロックを解除できるようパスワードを書き残しておきましょう。



4 ページ「緊急連絡先」

Point

必ず記載しましょう。

※身寄りがない、頼れる親族がいない人は「終活登録制度」（4 ページ）を活用しましょう。急変や事故など、自分の意志を示せなくなった際に、指定した人、機関に登録内容を市が伝える制度です。



9 ページ「介護が必要になったとき」

10 ページ「入院が必要なとき」

事故や認知症などにより判断能力がなくなった時に備えるため、希望する治療や介護の方針、生活の場所などについて書くことは有意義です。

Point

在宅介護サービス利用や、施設入所の際は、様々な書類の作成が必要になります。手続きができる人を誰にお願いするのか、あらかじめ考え、伝えておきましょう。



どの場所でどの様な介護や医療を受けたいかということは、事前にご家族にも理解してもらうことが必要です。例えば、あなたが延命を希望しない場合でも、ご家族は1日でも長く生きてほしいと考えている場合もあります。あなたのためにも、あなたの代わりに意志決定をしなければならないご家族等のためにも、お互いの納得が得られるよう話し合いを繰り返すことも必要です。



■判断能力が低下したとき（20ページ）

認知症や脳血管疾患などが原因で、ご自身の思いを伝えることが難しくなった場合に、財産管理やその手続きを誰にお願いするかを記入しましょう。

成年後見制度や民間サービスの利用など、悩んだときは、法律相談や高齢者相談センター、権利擁護連携支援センターに相談しましょう。

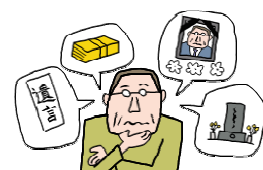
■葬儀について、お墓、埋葬（21ページ）

亡くなったあとの葬儀や、お墓のことを記入します。葬儀に関しては宗教や菩提寺の有無などが関係するため、必要な情報を記入しましょう。

また、自分が亡くなったことを知らせてほしい人の連絡先を記入することで、遺族がスムーズに手続きを進められます。

■遺言書（22ページ）

遺された遺族が遺言書の存在に気がつかなかった場合、手続きの負担が大きくなります。有無や、保管場所を記入しましょう。



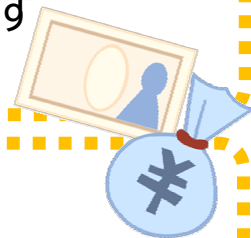
2 未来ノートの記入とあわせて 次の備えも検討しましょう

①判断能力の低下する前の財産管理の備え

日常生活自立支援事業（かけはし）

自分一人で契約などの判断をすることが不安な人や、日々の暮らしに必要なお金の管理に困っている人などが利用できます。契約に基づき、日常的な金銭管理や、福祉サービスの利用を援助します

●実施主体：三原市社会福祉協議会



民事信託（家族信託）制度

財産管理と財産継承のための制度です。民事信託契約に基づき、ご本人に代わって、ご家族等の受託者が財産の管理や処分をします。

●受託者：家族、弁護士、司法書士など（任せたい人）

任意後見制度

本人に十分な判断能力があるうちに、将来判断能力が不十分になった場合に備えて、あらかじめ代理人（任意後見人）を選んでおき、財産管理等について代理権を与える内容の契約（任意後見契約）を締結しておく制度です。

●申立できる人：本人、配偶者、四親等内の親族、任意後見受任者

●申立費用：15,000円＋切手料金等

②身寄りが無い、家族が近くにいない場合の備え

身元保証サービス

病院への入院や、老人ホームへの入居の際に、身元保証を引き受ける民間サービスです。葬儀や死後事務支援、生活支援を有料で引き受ける事業者もあります。

●実施主体：民間団体（NPO団体を含む）



お墓や葬儀の備え



一部の民間葬儀会社では、事前契約が可能な会社もあります。あらかじめ、自分が希望する葬儀の内容や埋葬方法を決めることや、葬儀費用の支出を予定しておくことができ、将来の不安や遺族の負担を軽減することができます。

③認知機能が低下したときの対応

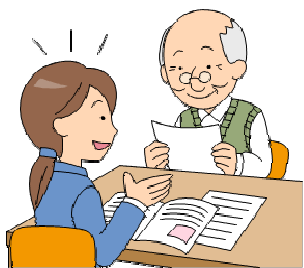
法定後見制度

認知症や知的障害、精神障害などにより、物事を判断する能力が十分でない人が、自分らしく安心して暮らせるよう、保護、支援する制度です。判断能力に応じて、後見、補佐、補助の3つの累計があります。

●申立できる人：本人、配偶者、四親等内の親族など

●申立費用3,400円＋切手代（他、診断書料など）

※各費用は、令和7年3月時点のもので、変更される場合があります。



後見制度について、ご自身やご家族で申立するのが難しい場合、弁護士や司法書士等の専門家に依頼することもできます。費用は約10万円程度必要です。（手続きの手間等や料金設定により、さらに費用がかかる場合もあります。）

～デジタル終活について考えましょう～

オンラインで手続きした契約がある場合は、利用しているサービス名、ID、パスワードも整理しておくといよいでしょう。

Point

定額料金の動画や音楽視聴サービス、スマホのオンライン新聞、ゲームなど、紙の契約書がなく、利用していることがわからないという場合もあります。遺族が契約内容の確認や解約ができるよう、準備しておきましょう。

