

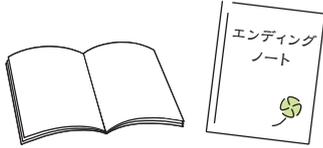


# 終活に向けて

元気なうちだからこそ考えておきませんか

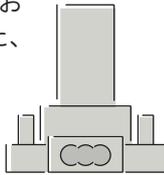
## 自分のことについて

氏名・生年月日・住所・電話番号(緊急連絡先を含む)・血液型など一通りの情報を記載しておきましょう。現在かかっている病気や常用している薬、通院先も示しておくくと親切です。



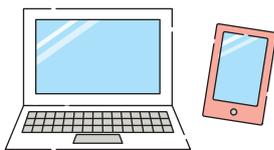
## 葬儀・お墓について

葬儀の出し方は遺族の悩みどころです。葬儀の実施方法や費用、知らせる人のリストなどを明記しておくくと遺族の負担が軽くなります。どの写真を遺影に使うかも残しておくくと良いでしょう。また、お墓のことが決まっていればその情報も示しておきましょう。



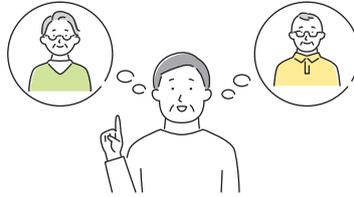
## 解約などについて

携帯電話やネットなどの会員サービスなどを利用している場合はアカウントやパスワードなどの情報と共に対処方法も指示しておきましょう。



## 親戚・友人・知人について

いざというとき知らせて欲しい親戚・知人・友人がいればそのリストを残しておきましょう。



## 延命・献体について

延命治療が必要になったときの対処を残しておきましょう。口頭だけですとあなたの意志だとしても延命を打ち切った人が他の遺族から糾弾されるおそれがあります。

死後、遺体などを献体として提供する意志があればその旨も記しておきましょう。

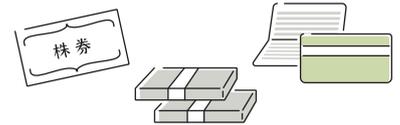
## 遺品について

遺品を形見分けしたいときは品名・譲渡先を網羅したリストを残しておきましょう。また、最近はパソコンなどにデジタルな遺品を残すケースもあります。そうしたものへの対処も残しておきましょう。



## 財産・資産について

預貯金やクレジットカードなどの口座情報はもちろん不動産や有価証券などの金融資産も詳細に残しておきましょう。また、プラスの資産だけでなく借金などマイナスの情報も忘れてはいけません。



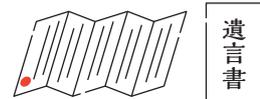
## 保険や私的年金などについて

生命保険をはじめとした各種保険の情報を残しておきましょう。また、個人年金や企業年金に加入している人はその情報も残しておきましょう。



## 遺言書について

十分な法的効力を持つ遺言書を作成するのは素人では難しいものです。弁護士などに相談し、アドバイスを受けましょう。遺言書を作成したときはその存在をあきらかにし、保管場所を示しておきましょう。





## エンディングノートを準備しませんか？

誰であっても「死」や「老い」を避けることはできません。まだまだ先の事と思っても不慮の事故や病などで突然意思表示もできなくなる…ということもありえます。そうなれば残された家族は大変な負担を強いられてしまいます。

いざというときに備え、あなたの意志をエンディングノートに残しておきましょう。エンディングノートは遺言書と違い法的な効力こそありませんが、逆に決まった形式もなく好きなように残しておくことができます。元気なうちにあなたの意志を書き留めておくことであなた自身の安心とご家族の負担軽減につながります。



## エンディングノートの注意点

### 保管について

エンディングノートは銀行口座などの資産情報をはじめ非常に重要な個人情報のできるだけ。保管には細心の注意を心がけましょう。

### エンディングノートの存在を知らせておく

せっかくエンディングノートを作成しても家族がその存在を知らなかったら意味がなくなってしまいます。

### 財産について

エンディングノートには法的効力がないので遺産分与で遺族がもめる恐れがあります。財産に関しては別に正式な遺言書を準備しておきましょう。

