

# My 終活リスト 【生前】

エンジョインサロン TEL023-633-7711 (受付 平日・土日祝営業 9:00～17:00 [GW・お盆・年末年始を除く])

種別	No	該当点	項目	相談先・依頼先・届出手続先
健康	1		健康寿命を延ばすために有効なことを行なう	各地区の地域包括支援センター
	2		近所にかかりつけ医を見つける	ご自分で納得のいく医院を
	3		定期的に健康診断を受ける	医院
介護	4		要介護になった時にどうしたいかどうして欲しいかをイメージする	各地区の地域包括支援センター
	5		認知症になった時にどうしたいかどうして欲しいかをイメージする	〃
	6		手すりやスロープなど身体の変化に応じた必要物をチェックする	ご自分でまたは ご家族と一緒に
遺産相続	7		自分の遺産を把握する	お近くの行政書士またはエンジョインサロンへ
	8		遺言書を作成する・遺産分割を決める	お近くの行政書士またはエンジョインサロンへ
	9		司法書士・税理士等の専門家に相談する	お近くの司法書士・税理士またはエンジョインサロンへ
	10		相続人確認をスムーズに行えるよう自分の戸籍謄本を取り寄せておく	ご自分でまたは ご家族や行政書士など
葬儀	11		パートナーが亡くなった後のライフプランを作る	ご自分でまたは ご家族と一緒に
	12		費用やできることできないことなどの事前相談をする	エンジョインサロン
	13		して欲しいこと して欲しくないことを決める	ご自分でイメージしてみる
	14		写真を選ぶ または 写真を撮ってもらう	エンジョインサロン
	15		連絡先のリストを作る	ご自分でまたは ご家族と一緒に
	16		菩提寺が無い場合は僧侶の手配を確認しておく	エンジョインサロン
お墓(新たな場合)	17		どこに埋葬してもらいたいかをイメージする	エンジョインサロン
	18		個別墓・永代供養・樹木葬・散骨などの埋葬スタイルを検討する	〃
	19		候補地を探しお墓の建立は生前か葬儀後かの時期を決める	〃
	20		お墓(永代使用权)を購入する	〃
後身元保証・住居	21		入院入居の身元保証人を探す	お近くの行政書士またはエンジョインサロン
	22		成年後見制度を利用する	弁護士・司法書士・福祉協議会・行政書士・エンジョインサロン
	23		死後の届出手続き等を身内以外の第三者に依頼する	〃
	24		自宅に住み続けるか高齢者施設に入居するかを決める	ご家族とご相談
	25		ひとり暮らしを続けるか子どもと同居近居にするかを決める	ご家族とご相談
	26		住人が不在となった住宅をどのように処分するか考える	宅地建物取引業者またはエンジョインサロンサロンへ
整理	27		片付け・不用品の整理をする	ご自分で または ご家族と または 後見人に依頼
	28		使っていない預貯金口座やクレジットカードを解約する	〃
	29		借金・ローンの残額を明確にしておく	〃
	30		キャッシュカードの暗証番号や口座の印鑑を明確にしておく	〃
	31		預貯金通帳証書や株券等有価証券をまとめておく	〃

種別	No	該当点	項目	相談先・依頼先・届出手続先
整理	32		生命・入院保険の内容を確認する	ご自分でまたはご家族または後見人に依頼
	33		連帯保証人などになっている契約書内容を確認する	〃
	34		年金手帳・マイナンバーカード・介護保険証・パスポートなどをまとめておく	〃
	35		各種契約内容について確認・解約・整理をする	〃
	36		形見分けを決める	〃
	37		運転免許証の返納・自家用車売却・自動車保険の解約	〃
	WEB	38		課金されるアプリなどを解約する
39			ブログ等 死後も残らないよう削除する	〃
40			ネットバンクやFXなどの取引を解約する	〃
41			SDカード・USB・メモリーなど必要なもの以外は消去する	ご自分で
42			SNSなどのアカウントを削除する	〃
43			残すデータを決める	〃
44			ID・パスワードをわかるようにしておく	〃
45			データを自分で消去するか 亡くなったら自動消去するソフトを使用するかなどを決める	〃
終末医療	46		病状・余命の告知を誰と受けるかを決める	ご家族・友人または看護師に相談
	47		治る見込みがなくなった時 延命措置か尊厳死かを決めそれを誰に伝えておくかを決める	ご家族 または 担当医師
	48		臨終状態になった時 気管内挿管などの蘇生措置を望むか望まないかを決め それを誰に伝えておくかを決める	〃
ペット	49		ペットを託す先を決める	ご家族・親族・友人知人・老犬猫ホーム
伝言	50		要望や思いをエンディングノートやパソコンなどに記録しておき 判断能力が低下する前に身内などの託す人に伝える	ご家族・親族・弁護士・司法書士・行政書士・エンジョインサロン
	51		亡くなった後を託す人に互助会に加入していることを伝える	〃
	52		亡くなった時に平安典礼に電話することを伝える	〃
	53		急病や身の危険を感じた時 連絡する先を決めておく または緊急対応サービスと契約する	〃
	54		孤独死を避けるため定期連絡を取れる人を決める または 家の中の動きセンサーで異常を知らせる等のサービスを契約する	〃
	55		家族などが近い親族に状況を連絡するよう伝える	ご家族
その他	56		口座凍結前にお布施・葬儀費用等必要になるお金を引き出すよう伝える	ご家族・後見人