



このパンフレットの使い方

- 老いじたく全般を知り、ご自身のこれまでを振り返り、この先の人生をどのように過ごしたいかなどを考えてみる。
- 家族や親族、信頼できる人と話したり、備えた内容などを伝えておく。
※今後、周りの方が判断に迷ったときなどの参考になる場合もあります。

大田区・大田区社会福祉協議会
人生100年時代 老いじたく推進事業

老いじたくとは

自分自身の想いが尊重され、自分らしく、より前向きに、安心して暮らすために、元気なうちから将来に備えることです。

- ✓ 自分のこれからの人生を充実したものにすることができる。
- ✓ 家族など自分の関係する人が安心して自分の老後を支援できるようになる。
- ✓ 自分が亡くなった後の困りごとを防いだり、心配に思うことを解消することができる。

4つのステップ

ステップ①

きっかけ

- ▶ まずは、どのような備えがあるのか、老いじたくの全体像を理解しましょう

ステップ②

立ち止まり考える

- ▶ 自分の人生を振り返り、将来を具体的にイメージしてみましょう
- ▶ 備えておきたいこと、不安に思っていることなどを整理してみましょう

ステップ③

行動への第一歩

- ▶ 関心のあることを調べ、情報収集しましょう
- ▶ できることから、少しずつ行動に移しましょう

伝える (伝える工夫)

- ▶ 家族や親族、信頼できる人と話して、伝えておきましょう
[⇒ 老いじたく情報登録事業の活用 (最終ページ参照)]



チェックポイント

の活用方法

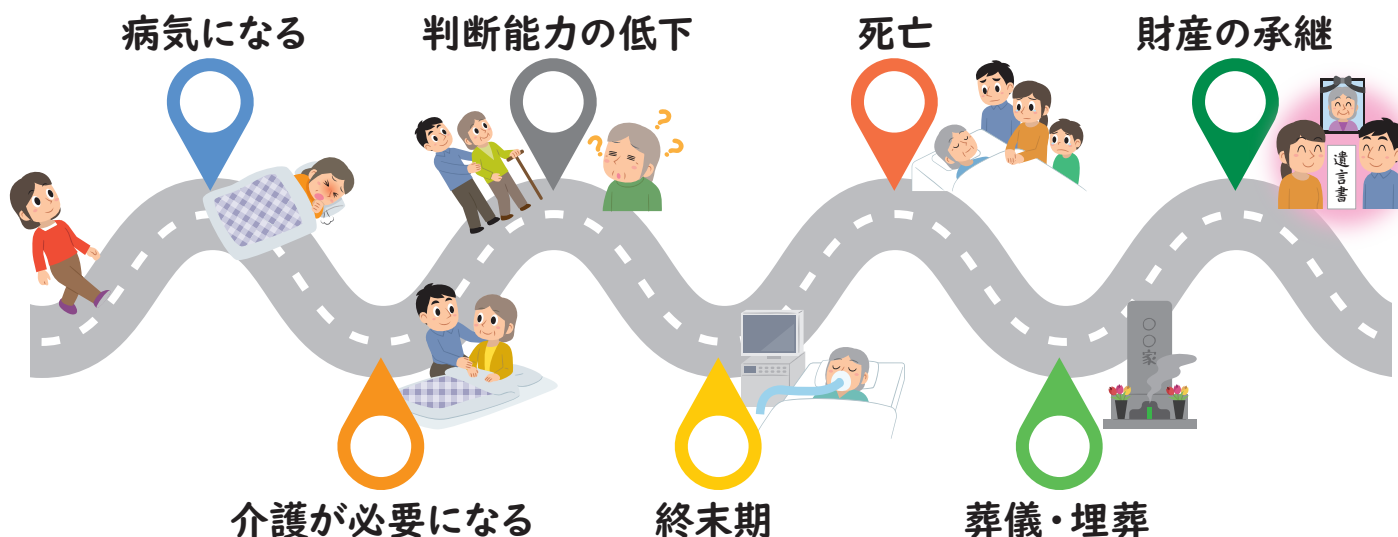


- ▶ チェックポイントは、ご自身の現状を確認したり、どこまで進んだか振り返るポイントです。
- ▶ チェックが付いた項目については、具体的に進めたり、いざという時、周りの人に備えたことが分かるようにしておきましょう。
- ▶ チェックポイントは、あくまでも一例です。チェックが付かない内容も考えるきっかけとしてください。

※ページの順番にこだわらず、できるところから始めましょう。

書き留めた内容や考えが変わることもあるため、変わった点は書き換えましょう。

これから起こり得ること



老いじたくのあれこれ

今後に備える

6ページ

- ・自分のこと
(医療・介護)
- ・親なきあと
- ・ペットのこと



身の回りの整理

7ページ

- ・写真、手紙
- ・趣味で集めた物
- ・銀行口座
- ・デジタルデータ



もしもに備える

8・9ページ

- ・お金の管理
(家族信託等)
- ・身元保証
- ・任意後見制度



住まいのこと

10ページ

- ・不動産
- ・空き家の管理
- ・登記未了不動産
- ・住み替え
(施設入所等)



亡くなった後のこと

11ページ～

- ・死後事務委任契約
- ・葬儀、納骨、お墓
(墓じまい・承継)
- ・遺言、相続



心もからだも元気なうちに、できることから始めましょう！

ステップ② 立ち止まり考える

事例をとおして考えてみましょう

大田さんは一人暮らしをしている76歳の女性。
介護サービスの利用はなし。地域で行われているサロン活動等に参加するなど
社交的な性格で、かわいがっている猫と穏やかに暮らしている。親族については、
「特に親しくしている人はいない。遠方で暮らしとこがいるのみ」と話していた。



サロンの活動日



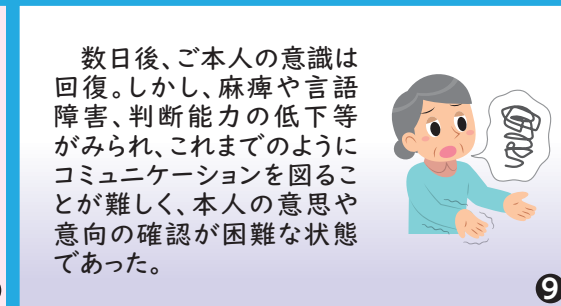
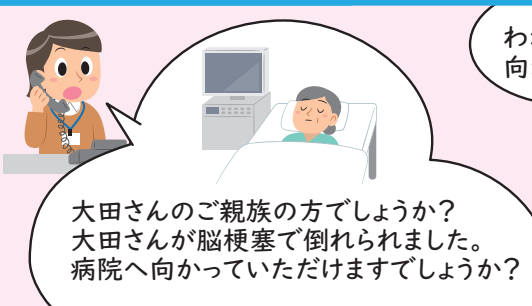
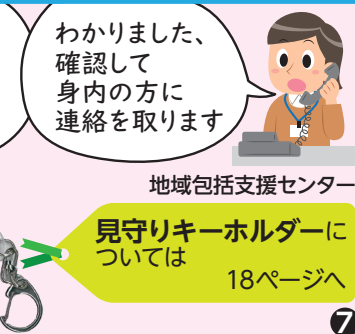
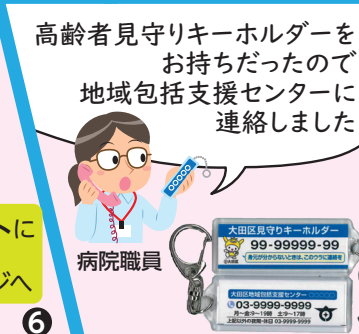
今日は買い物して
帰りましょう



このおやつ、
あの子の
お気に入りなのよね



変ね、体に力が入らない、
おかしいわ..



本人の想いは...



猫は大切な
家族!



自宅で
最期まで
暮らしたい...



お墓は
樹木葬に
申し込んでいる

ペットの預け先は
決めてある

預け先:
電 話:



葬儀やお墓

・希望がある
・まだ考えていない



備えがあつた場合 次ページへ進む

備えがなかつた場合 次ページへ進む

備えがあった場合...

大田さんの
自宅アパート

いとこ

ガチャッ

入院セットのバッグに
色々備えがあったから
スムーズに事が運んで
助かった

①

仏壇の引き出しに
任意後見契約書などの公正証書
(死後事務委任契約や遺言書)が
あったぞ。
任意後見受任者のAさんに
連絡してみよう。

もしもに備える
・任意後見契約
8ページ
・遺言・相続
12~14ページへ

②

任意後見受任者のAさんですか？
私は大田のいとこですが、
大田が脳梗塞で倒れてしまい、
これからのことを相談したいです。

わかりました

③

これから
どうすれば
よいでしょうか？

もしもに備えた契約
「任意後見契約」の発効手続きを
すすめます。
本人の気持ちに寄り添いながら、
今後の生活や財産管理を
正式な代理人として行っていきます。

住まいのことについては
10ページへ

本人は元気な頃から
猫の預け先を探し、
決めていた。

④

その後...

「自宅で最期まで暮らしたい!」
と話していた意向に添い
介護サービスや
在宅医療を
利用しながら、
穏やかな日々を
過ごしている。

⑤

備えがなかった場合...

困ったな、
本人でないと
現金を引き出せないぞ。
老人ホームの希望が
わからないから
どこに入所させたら
いいんだろうか？

①

老人ホームに
入所したいの
ですが...

銀行の
口座は...

②

まいったな、
自分も体調が悪くなってきて
これ以上いとこの対応が
難しくなってきたぞ

アパートの契約が
そのままに
なってしまった...

猫の預け先は
保健所に
任せよう...

③

その後...

数年後に本人は老人
ホームで逝去。いとは、
老人ホームから紹介
を受けた葬儀会社に火葬を依頼。
葬儀は行わず、お墓は合同墓での
永代供養とした。

④

親族や関係者の戸惑い...

支払いは
どうしたら
いいだろう...

いろいろ決められない...
本人の気持ちが聞けたら...

ステップ② 立ち止まり考える

老いじたくの第一歩として、一度立ち止まり、これまでの人生を振り返ってみましょう。そして、これからの将来、自分がどんなことを望むのかを具体的にイメージしてみること、自分にとっての必要な備えが見え、自分らしい老いじたくを進めやすくなります。



☐ これまで大事にしてきたこと (楽しかったこと)

[]

☐ 今、大切にしていることや思いはありますか？

[]

☐ これからチャレンジしたいことがありますか？

★ 働き方・趣味・学び・社会貢献など

[]



今後に備える

老いじたくで大事なものは、「最期まで自分らしく、どう生きるか」です。老後にやりたいことや過ごし方介護・終末期医療への希望などを整理して、自分の思いを再確認しましょう。

自分のこと

- ★介護状態になったとき、どこでどのように暮らしたいか
 - ★病気の告知・延命治療についての要望やその理由
- ※医療について・・・命の危険が迫った状態になると、医療やケアなどを自分自身で決めたり要望したりすることができない場合があります。心も身体も元気なときに、自分の望む医療について考えてみましょう。

ACP (アドバンス・ケア・プランニング) : 国では『人生会議』と名付けています。

厚生労働省
「人生会議」



親なきあとのこと

「自分が元気なうちに、将来、子が困らないよう備えておきたい・・・」親として切実な想いです。始めるきっかけやタイミングは人それぞれです。今からできることを少しずつ進めてみましょう。

<例えば>

- ・家族以外の繋がりや相談できる人(場所)を広げる
- ・制度(成年後見制度や信託など)を理解し、必要な準備しておく
- ・親自身の老後の備えをはじめ(遺言等)

※後回しになりがちで、ご自身の今後についても考えてみましょう。



ペットのこと

体力の低下等でペットの世話に不安を感じていたり、飼うために無理をすることは、飼い主にとってもペットにとっても好ましいことではありません。

一時的に預かってもらう先を見つけておくこと、一歩進んで元気なうちから新しい飼い主に委ねることも考えてみましょう。

※あなたのもしみに備えて、遺言(負担付き遺贈)やペット信託、死後事務委任契約で準備することができます。



身の回りの整理

身の回りの整理は、からだも心も元気なうちからはじめましょう。大事な思い出の品が必要かどうか等、家族や知人などと一緒に会話を楽しみながら進めると良いですね。

写真や手紙、趣味等のものの整理

〔使っていない銀行口座・クレジットカード等〕

写真や手紙、趣味のものなど、自分以外の人では整理できないものがあります。また、銀行口座やクレジットカードなどの解約手続きは、基本的には本人しかできません。

使っていない銀行口座などは早めに手続きしておくことをおすすめします。

整理するものは
「自分のものだけ」と
決めて行いましょう。



デジタルデータの整理

- スマホやパソコンを使っている人は、写真や住所録、アプリなど、かならず「デジタル遺産」を残すことになります。
- まずは現在使用しているデータやサービスを把握し、長期間使っていないものは削除、解約をするなど、アカウントの整理から始めましょう。

※取引金融機関やアカウント、パスワード等を一覧表にまとめるなど、いざという時に周りの人が分かるようにしておくことが大切です。その際、情報の保管場所には十分注意しましょう。



パスワード
ID
暗証番号

整理をするときにあわせて考えたいこと

突然起こる災害や急な入院に備えて、あらかじめ必要な荷物をまとめておけると慌てることなく、次の行動に移ることができます。この機会に、あわせて考えられるといいですね。

例えば...

入院セット

- 下着類
- 歯磨きセット、うがい用コップ
- ボディーソープ、シャンプー、リンス
- 洗面器、髭剃りセット
- ティッシュペーパー、ゴミ箱（袋）
- マスク
- イヤホン（テレビ、スマートフォン等用）
- 履きやすい靴（かかとの有る靴）
- 小銭 など



チェックポイント

- ☒ 衣類・写真、本等趣味で集めたものの整理をした
- ☐ 使っていない口座やクレジットカードを整理（解約）した
- ☐ 自分名義の口座や有価証券、保険等分かるようにしている

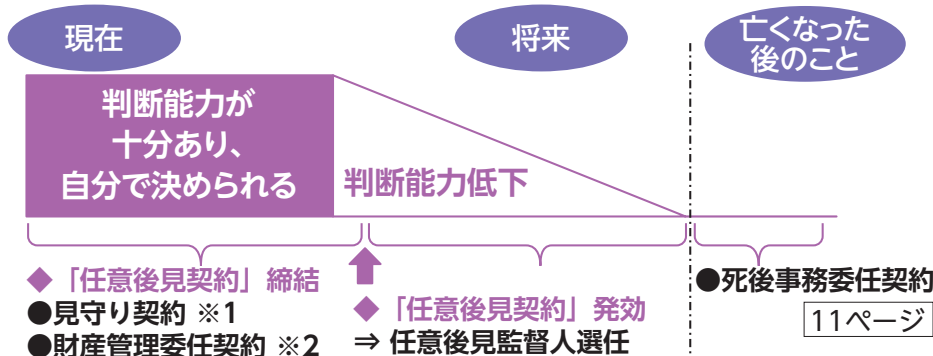


ステップ③ 行動への第一歩

もしもに備える

急に病気で倒れたり、将来、認知症などでお金や大事な契約のことがわからなくなってしまったら…。

将来のイメージ



※1 見守り契約：本人と任意後見受任者が定期的に電話や面談等を行うことにより、健康状態や生活状況を確認し、任意後見をスタートさせる時期を判断します。

※2 財産管理委任契約：体力的な衰えや病気加療などの理由により、財産の管理について委任する契約です。判断能力が低下する前の支援で、任意後見契約の効力が生じるまでの間に対応します。

もし、病気やケガなどで、銀行に行けなくなったら… ＜代理人届・ホームロイヤー・家族信託など＞

●代理人届

信頼できる家族などを金融機関に代理人として届け出をしておく。
※金融機関ごとに代理人届出の可否、範囲等が異なるので注意。

●ホームロイヤー

本人が元気なうちに、何かあったときにサポート（生活の見守りや財産管理）してくれる専門職をお願いしておく。

いずれの場合も本人が元気なうち（判断能力があるうち）に手続きが必要です。

信託の利用により家族が本人の財産を自由に使えるわけではありません。また、信託を利用すれば成年後見制度の利用を回避できるわけではありません。
本人・家族ともに制度や仕組みを正しく理解することが大切です。
※専門家に相談することをおすすめします。

●家族信託

個人の財産管理や資産承継を目的とする制度です。自分の将来や亡くなった後の財産管理や資産運用等を信頼できる家族にあらかじめ託す仕組みで、信託契約を結びます。

◎本人の認知症の発症や死亡などを原因として、家族が本人から受託した財産を、本人の意向にしたがって管理・処分をすることができます。

◎本人が亡くなった後の資産の第一承継先、さらにそれ以降の資産承継先を決めておくこともできます。

身元保証について ～入院や老人ホーム入居のとき等～



心身状況の変化により、入院したり、老人ホームに入居したりするときに、連帯保証人や身元保証人を求められる場合があります。高齢の方を対象とする、身元保証や死後事務を行うサービスが広がってきています。一方で、契約時や解約時のトラブル、契約どおりに対応されないトラブルも増加しています。契約にあたっては、条件などをよく確認しましょう。

また、「任意後見契約」が結ばれている場合、病院や施設によっては身元保証人が不要になる場合もあるほか、ホームロイヤーなど専門職と財産管理委任契約を結び対応する方法も考えられます。

判断能力が低下したとき・・・ 任意後見制度

元気なうちに備えることで、もしもの時に、自分の意向や状況に合った支援に繋がります。

自分が信頼できる人とあらかじめ公正証書で「後見を依頼する契約」を結んでおく制度です。判断能力が低下したときのために、自分で後見人や依頼する内容を決めておきます。自身の判断能力が低下した後に支援が開始されます。

①任意後見契約締結

支援をお願いしたい人（任意後見受任者）と任意後見契約を結びます。



本人の判断能力が低下してきたら・・・

②監督人選任の申立

家庭裁判所に任意後見監督人選任の申立てをします。

本人、四親等内の親族や任意後見受任者が申立て

監督人を選任



③任意後見開始

任意後見受任者が任意後見人となり後見活動を始めます。



- ▶ 判断能力…………… 売買や贈与などの契約をする際に、その行為が自分にとって有利か不利かを考え判断する能力
- ▶ 任意後見監督人… 任意後見人が適切に後見業務を行っているかを監督する、家庭裁判所から選任された専門職

✓チェックポイント

- 自分にもしものことがあった時に備えて連絡先リストがある。
- 認知症などで判断能力が低下したときに、お願いしている人がいる。

地域で自分らしく暮らしていくためのサポート

✿ 法定後見制度

法定後見制度とは、認知症・知的障がい・精神障がいなどによって、判断能力が不十分な方の援助者を選び、法律的に支援する制度です。援助者（後見人等）は家庭裁判所が選びます。

<例>

- ◎ 契約・手続きの代理、財産の管理、不当な契約の取り消し等を支援します。
- ◎ 本人が安心して暮らしていけるよう、気持ちを聞き、一緒に考えながら支援します。（意思決定支援）



大田区社協
アニメで見る
法定後見制度

✿ 地域福祉権利擁護事業

軽い認知症や知的障がい、精神障がいなど判断能力が十分でない方を対象に、利用者との契約に基づいて日常生活の範囲で必要な支援を行います。

<例>

- ◎ 役所からの色々な通知について、どうしたらいいかわからない。
- ➡一緒に確認し、必要な手続きができるよう支援します。
- ◎ 福祉サービス利用料の支払い等



大田区社協
地域福祉権利擁護事業
P7～10 参照

問合せ先：おおた成年後見センター ☎03-3736-2022

ステップ③ 行動への第一歩

住まいのこと

高齢期は体や気持ちに変化が現れます。この先の人生、どのように過ごしたいか、また自宅（不動産）をどのようにしていきたいかなど、自身の気持ちに向き合ってみましょう。

◆ 今までの住まい

今後の自分らしい暮らしを実現するために、不動産の売却、賃貸など自宅の有効活用を考えましょう。また、不動産の承継については、次の世代に負担をかけないためにも、家族で話し合っておくことが大切です。

継ぐ人がいない場合は、自身がどうしたいのか考えておきましょう。



※住んでいない、使っていないなど、将来空き家になる可能性が高い場合は空き家の活用や空き家対策も考えてみましょう。

◆ 名義変更していない不動産 ありませんか？

令和6年4月から相続登記が義務化されました。それ以前に相続が開始している場合も、義務化の対象となります。



東京法務局
ホームページ

◆ これからの住まい

『住み慣れた自宅で過ごしたい…』

病気や加齢等に伴い身体状況に変化があったとしても、適切な医療や介護サービス、配食サービス、住宅改修など、必要なサポートを入れながら、過ごすことも考えられます。



『スタッフの見守りの目がある 高齢者向け住宅・施設で暮らしたい…』

高齢者向けの住まいは多様化し、選択肢も増えています。各住宅・施設の特徴・費用・周辺環境（買い物・医療機関等）・介護が必要になっても住み続けられるかなど自分に適した住まい選びが大切です。



◆ こんな場合は、早めに専門職に相談してみましょう。（P17・19 各専門相談 参照）

- 自分が相続した不動産で名義変更（不動産登記）していないものがある
- 自分名義で誰も住んでいない家（空き家）がある
- 遺産分割協議の済んでいない不動産がある



☑ チェックポイント

- ☐ これからの住まいについて希望がある⇒自宅・施設・その他（ ）
- ☐ 施設選びを進めている。施設を見学した。
- ☐ 住まいについて家族や信頼できる友人・専門家などに相談している。



亡くなった後のこと

自分の葬儀やお墓についてあらかじめ考え備えておく、遺された人が慌てることなく意向に添った葬儀を執り行うことができます。

葬儀、お墓について

◆自身の葬儀について

- 葬儀の規模について
(直葬・家族葬・一般葬等)
- 生前予約・生前契約の有無
※契約している場合は、葬儀社名や連絡先、契約書の保管場所等がわかるようにしておきましょう!
- 連絡してほしい人(連絡してほしいくない人)等連絡先リストを作成しておく。

考えておくポイント



財産の承継 ⇒ P12～

◆自身のお墓について

【菩提寺のある方】

お寺や承継者(お墓の跡継ぎ)の連絡先を分かるようにしておく。
(あらかじめ、お寺や承継者にお墓に入りたい意向を伝えておく)



※現在あるお墓について

承継者がいない場合は墓じまいを考える必要があります。一度、菩提寺等に相談してみましょう。

【菩提寺のない方】

希望する埋葬方法や場所(合祀墓・永代供養墓・樹木葬・散骨等)等、考えておきましょう。



✓チェックポイント

- ☐ 自分の遺産をどうしたいか考えている
- ☐ 亡くなった後の手続きをしてくれる人がいる
- ☐ お墓に関すること(場所・承継等)決めてある

死後事務委任契約について

死後に必要となる対応を、元気なうちに家族や専門職等と死後事務委任契約を結び準備することができます。

◆委任契約の一例

- 火葬や葬儀
- 納骨や埋葬
- 病院、施設の退院手続きや精算
- 住居内の遺品整理
- 残されたペットのこと
- 医療等被保険者証の返還
- 賃貸住宅の明け渡しや費用清算
- 水道やガス等公共サービスの解約
- SNSアカウント等デジタルデータの手続き
- 年金等の諸手続き



🌸 区民葬儀について (問合せ先) 地域力推進課 ☎03-5744-1222

区民葬儀とは、区民葬儀取扱店の協力により、比較的安い料金で簡素な葬儀ができるように設けられた制度です。

●利用できる方 亡くなられた方、又は葬儀を行う方が23区にお住まいの方



▲取扱店など詳しくはこちら

ステップ③ 行動への第一歩

遺言

遺言を作成することにより自分の財産を、『どの財産を承継させるのか』や、『どのような割合で承継させるのか』など、自分で決めることができます。



遺言できる事項や形式は法律で定められているため、正しく作成する必要があります。また、遺言を残すときに留意したいのが「遺留分」です。遺言執行時に遺留分侵害のトラブルが生じないよう、遺留分を考慮して作成することが望ましいと言えます。法定相続人以外への財産承継を考えている場合は、遺言書の作成は必須です。

✿ 主な遺言の種類と特色

	自筆証書遺言	公正証書遺言
特 徴	費用をかけずに気軽に、いつでも書ける	公証人が関与し確実性が高く、トラブルが少ない
費 用	なし	公証人に手数料を支払う
保 管	原則、自分で保管 自筆証書遺言書保管制度あり	原本が公証役場に保管される
家庭裁判所での検認(※1)	必要 ◆自筆証書遺言書保管制度利用の場合不要	不要
注意点	- 原則、全て自書(財産目録はパソコン作成等例外あり)、署名押印日付など気を付けるべき要件あり - 方式の不備で無効になる可能性がある - 隠されたり、無断で書き換えられるおそれがある - 紛失のおそれがある 	- 証人が2人必要 - 推定相続人やその直系の親族、受遺者(財産をもらう人)、未成年者などは証人になることはできない ※遺言公正証書作成支援事業 (証人の無料派遣) 大田区社会福祉協議会では「安心できる将来設計を支援する」という立場から、大田区に在住、在勤、在学されている成人の方で、区内公証役場で公正証書遺言を作成する方を対象に職員を証人として無料で派遣しています。

※1 検認 遺言書の保管者や発見者が家庭裁判所に遺言書を提出(封がされているときは開封しないこと)し、開披、確認してもらう手続き。相続人に対して遺言書の存在とその内容を知らせ、遺言書の内容(形状、加除訂正の状態、日付、署名など)を明確にして、後日における偽造や変造を防ぐための手続き。

✿ 自筆証書遺言書保管制度

自筆証書遺言書を法務局(遺言書保管所)において、適切に管理・保管してもらうことで、遺言書の紛失の恐れがなくなり、また、利害関係者による遺言書の破棄、隠匿、改ざん等を防ぐことができます。また、家庭裁判所における検認が不要となります。

さらに、遺言者が希望すれば、遺言者の死亡後に、遺言者が通知してほしい方に遺言書が保管されている旨を通知してくれ、相続人等のうち1人が遺言書の閲覧等を行えば、他の相続人全員に対して、遺言書が保管されている旨のお知らせをしてくれます。※法務局では遺言書の内容をチェックしませんので、有効性が担保されるわけではありません。

相続

相続とは、亡くなった方（被相続人）の遺産（権利・義務）を包括的に引き継ぐことを言います。

権利だけではなく義務も承継することになるので、プラスの遺産だけでなく、マイナスの遺産、債務も相続の対象になります。

遺産分割協議とは

相続が発生した際に、共同相続人全員で遺産をどのように分けるのか話し合い、合意することです。遺言で遺産をどうするか決められていない場合には、遺産分割協議をする必要があります。

遺産分割協議が成立したら、遺産分割協議書を作成し、全員が署名のうえ実印で押印し、遺産の相続手続きを行います。

遺留分とは

被相続人の遺産のうち、傍系血族を除く法定相続人に対して法律で保証される最低限の遺産取得分のことです。

遺贈とは

遺言者が推定相続人以外の方に遺言により遺産を譲ることを言います。

遺贈する相手は、生前にお世話になった人といった特定の個人や、病院や地方自治体、NPO法人などの人以外の団体や法人を設定することができます。

付言事項とは

遺言書には法律に定められていない事項についても、自由に気持ちを書き記すことができます。

法定以外の内容は法的な拘束力を持ちませんが、このような遺言にした理由や葬儀の方法など自分の希望を伝えたり、家族への感謝の気持ちなどを記載することにより、トラブルを防止することができます。

法定相続情報証明制度

相続手続きがいくつもある場合、手続きが同時に進められ、時間短縮につながります。

相続手続きには、被相続人の出生から死亡までの相続関係を証明する戸籍書類を用意します。

『法定相続情報証明制度』を使うことによって、戸籍謄本の束を何度も出し直す必要がなくなります。

この制度は、戸籍を提出して法務局に法定相続人に関する情報を一覧図にした『法定相続情報一覧図』の保管を申し出ることによって、法務局の証明がある法定相続情報一覧図の写し（法定相続情報証明）を発行してもらうものです。



法定相続
情報証明
制度

<遺言書と

エンディングノートの違い>



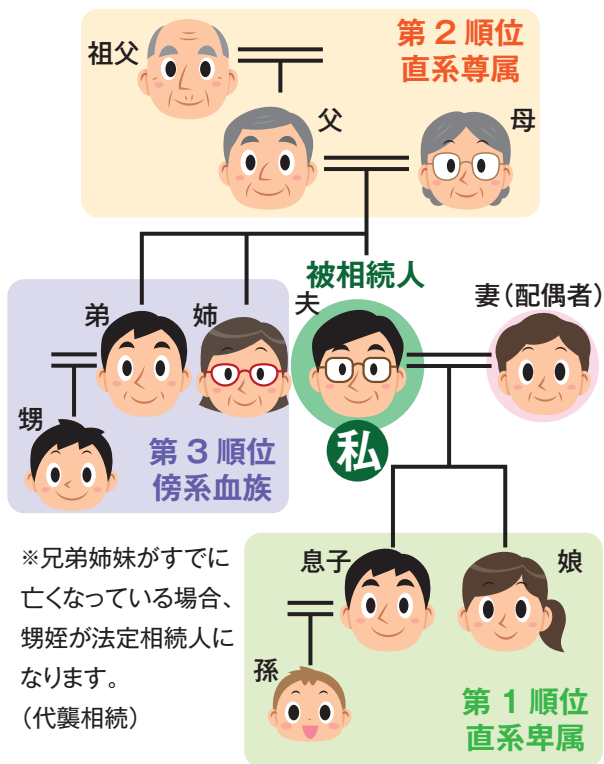
エンディングノートは、遺言書と異なり、決まりがありません。自分自身の情報や医療、介護、葬儀などの希望、残された方へのメッセージ等を自由に記載します。残された方が判断に迷った時の参考にもなります。ただし、法的な拘束力はなく、遺言書の代わりにはならないので注意が必要です。

法定相続人の順位と相続分 図式

配偶者は常に相続人になります。

法定相続人の順位や配偶者の有無により、法定相続分は異なります。

また、同順位の法定相続人が複数いる場合は、その人数で均等に分けます。



- ・直系卑属…子・孫など自分より後の世代で、直通する系統の親族のこと
- ・直系尊属…父母・祖父母など自分より前の世代で、直通する系統の親族のこと
- ・傍系血族…兄弟姉妹・甥・姪・伯叔父母・従兄弟など血はつながっているけれど親子関係で結ばれていない親族のこと

親族関係図



法定相続人のケース	法定相続分
妻 + 子	妻 1/2, 子 1/2
妻 + 親	妻 2/3, 親 1/3
妻 + 兄弟姉妹 ※	妻 3/4, 兄弟姉妹 1/4
妻 (配偶者のみ)	全て妻
子 (配偶者がいない場合)	全て子
親 (配偶者・子がいらない場合)	全て親
兄弟姉妹 (配偶者・子・親がいらない場合)	全て兄弟姉妹

自分のこと

わかる範囲で記入してみましょう。

記入日 年 月 日

ふりがな		生年月日
氏 名		明治 大正 昭和 年 月 日生

住 所	〒 ー 都 道 府 県 市 区 郡 村
-----	------------------------------

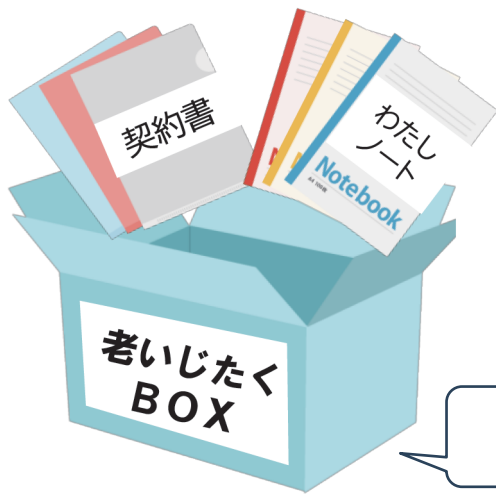
本 籍	都 道 府 県 市 区 郡 村
-----	-----------------------

電話番号	
携帯電話番号	
メールアドレス	

かかりつけ医療機関	
病院・診療所名	治療中の病気
病院・診療所 科	

緊急連絡先		
氏名(ふりがな)	住所・電話番号	関係性
	〒 TEL	

フリースペース 例) 自分のお墓の所在地やお寺等の連絡先など自由に記載してみましょう。



準備したものを 書き出してみよう!!

もしもに備えて、準備した書類や情報を記載したノート等はわかるようにひとまとめにしておきましょう。



まずはノート等を書いて、書類はファイルにまとめてみるとよいでしょう!



身の回りの整理

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

(例) ID・パスワード
保険関係、緊急連絡先など

もしもに備える

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

(例) 任意後見契約、
死後事務委任契約など

住まいのこと

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

(例) 不動産の詳細、
今後の住まいの希望など

医療・介護

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

(例) リビングウィル、
かかりつけ医、
介護の希望など

葬儀・お墓

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

(例) お墓の所在地、
葬儀の希望、
埋葬方法の希望など

遺言・相続

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

(例) 遺言書の保管場所、
親族関係図、
資産の詳細など

大田区では準備したものを区に登録し、指定した方へお伝えする制度があります。

「老いじたく情報登録事業」⇒ 詳しくは裏表紙へ



お手持ちのスマートフォンやタブレットで二次元コードを読み取ると詳細が確認できます。

大田区役所

区の専門相談

区では様々な専門相談員による無料相談を行っています。

法律相談、不動産取引相談、登記相談、
公証相談、税務相談、社会保険労務相談、
行政相談、行政手続相談、健康相談、
土地家屋調査士相談



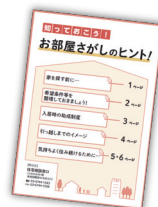
広聴広報課 ☎ 03-5744-1135

住まい探しの案内

知っておこう!お部屋探しのヒント

家を探す際に知っておきたいことなど、住まい探しをしている方向けにガイドブックを作成しております。希望条件の整理や引っ越しまでの流れ等を掲載しています。

住宅・空家相談窓口(住宅) ☎ 03-5744-1343



区の福祉サービスを知りたい

大田区高齢者のためのサービスガイド

区民の皆様に対し、高齢者向けの主な福祉サービスを紹介した冊子を配布しています。

高齢福祉課 ☎ 03-5744-1250



空き家に関する相談をしたい

住宅・空家相談窓口

空き家に関する相談にワンストップで対応できる窓口を設置しています。空き家に関する様々な困りごとに対して、建築、法律、不動産、福祉の各種専門家と連携して相談に応じています。

住宅・空家相談窓口(空家) ☎ 03-5744-1348



自宅で治療を受けたい

在宅医療ガイドブック

※在宅医療の仕組みをわかりやすく解説した「ガイドブック」です。「在宅医療」とは、本人やご家族の思いを大切にしながら、医療と介護の専門職が連携し、住み慣れた自宅や施設での療養生活を支える仕組みです。

健康医療政策課 ☎ 03-5744-1264



亡くなった後の手続きはどうしたらいい?

おくやみ手続きガイド

ご逝去後のお手続きを確認できるガイドブックです。

戸籍住民課 ☎ 03-5744-1185



高齢者の総合相談窓口

地域包括 支援センター

例えばこんな相談を受け付けます

介護サービスを利用したい。



悪質な訪問販売で困っている。

これって虐待？



成年後見制度を利用したい。



突然、救急搬送や保護されてしまったら…

高齢者見守りキーホルダー登録

区内に住民登録がある65歳以上の方に、緊急連絡先や医療情報などを登録していただくことで、有事の際の警察や消防、医療機関からの照会に対し、番号を用いて迅速に情報提供することができます。登録は地域包括支援センターにて受け付けています。



❗ 年に一度(誕生日)更新を行ってください。 情報を照会する際に、最新の登録内容であることが非常に重要です。

対象 ▶ 区内在住の65歳以上の方

特殊詐欺を未然に防ぎたい

特殊詐欺 自動通話録音機(無料貸し出し)

区では特殊詐欺対策に最も有効な「自動通話録音機」を無料でお貸し出しています。自動通話録音機とは家庭の固定電話に接続する小型の機械でご自分で簡単に設置できます。自動通話録音機を自宅の電話に取り付けて、オレオレ詐欺などの特殊詐欺を防ぎましょう。



対象 ▶ 区内在住の65歳以上の方

ひとり暮らしなので不安…

ひとり暮らし高齢者登録

民生委員による普段の見守りのために、緊急連絡先を登録します。70歳以上の登録者に、区内の福祉理美容店で使える「ふれあい理美容補助券」を支給します(70歳以下の登録者については、70歳の誕生日にお送りします。)



対象 ▶ 65歳以上のひとり暮らしの方で、同一敷地内又は隣地に、3親等以内の血族又は配偶者が居住していない方

問合せ先一覧

各地域包括支援センター

名 称	電話番号	名 称	電話番号	名 称	電話番号
大森	5753-6331	田園調布	3721-1572	西蒲田	5480-2502
平和島	5767-1875	たまがわ	5732-1026	新蒲田	6715-9731
入新井	3762-4689	久が原	5700-5861	蒲田	5710-0951
馬込	5709-8011	上池台	3748-6138	蒲田東	5714-0888
南馬込	6429-7651	千束	3728-6673	大森東	6423-8300
徳持	5748-7202	六郷	5744-7770	糀谷	3741-8861
新井宿	3772-2415	西六郷	6424-9711	羽田	3745-7855
嶺町	5483-7477	やぐち	5741-3388		

問合せ先がご不明な場合は **高齢福祉課 ☎ 03-5744-1250** までご連絡ください。

大田区 社会福祉協議会

社協とは

社会福祉協議会は、「地域福祉を推進する団体」として、社会福祉法 第109条に基づいて設置された民間の団体です。地域の皆さまや関係機関・団体、行政 や福祉サービス事業者など、さまざまな方との連携・協働のもと、「地域 共生社会」の実現に向けて、地域福祉の推進に取り組んでいます。

定期的な
見守りをして
もらいたい

ほほえみ訪問事業(登録制)

月に2回程度、地域の絆サポーターが訪問し、玄関先でのあいさつや会話を通して、安否確認や地域の情報提供をします。

おおた地域共生ボランティアセンター ☎ 03-5703-8230



自宅で
ひとり倒れて
しまったら
どうしよう

緊急通報サービス紹介事業

自宅内での急病時に緊急ボタンを押すと、緊急連絡先への通報や、警備員の駆け付け等の対応をする業者を紹介します。社協を通じて申し込むと、利用料金等の割引を受けられます。

おおた地域共生ボランティアセンター ☎ 03-5703-8230



誰かの
ために
何かしたい!

ボランティア

大田区では、すでに多くの方がボランティア活動に参加してたくさん「ありがとう」に出逢い、つながり、笑顔を広げています。まずはできることから始めてみませんか?

- ひとりでも始められる活動がしたい ●地域の方と一緒に活動がしたい

おおた地域共生ボランティアセンター ☎ 03-3736-5555



まだまだ元気!
動けるうちは
働きたい!

大田区 いきいき しごとステーション

厚生労働大臣が許可する「無料職業紹介所」です。概ね55歳以上の方を対象に就労や社会参加活動などに関する相談、紹介、支援を行っています。

大田区 いきいき しごとステーション ☎ 03-5713-3600



福祉法律相談



大田区に在住・在勤・在学の方を対象に、暮らしの中の心配ごと、遺言や相続、成年後見制度等について、弁護士や公証人、司法書士が無料で相談に応じます。(事前予約制)

おおた成年後見センター
☎ 03-3736-2022

◆日常生活上の法律に関する相談(午前10時から正午)

	相談内容	相談時間	相談員
火曜日 (第5火曜日は除く)	日常生活上の法律問題全般	40分間	弁護士

◆成年後見制度に関する専門相談(午前10時から正午)

	相談内容	相談時間	相談員
第1・2・4木曜日	成年後見制度に関する相談	1時間	司法書士

◆公正証書の活用に関する相談(午前10時から正午)

	相談内容	相談時間	相談員
第3木曜日	任意後見・遺言相続・尊厳死宣言・養育費等に関する相談	30分間	公証人

❀ 老いじたく相談会

個別相談

毎週水曜日

相続・遺言・成年後見制度などの将来への不安や疑問に、司法書士とおた成年後見センター職員が相談に応じる無料相談です。

相談後は、専門職からの話やご自身の気持ちを振り返る時間を設けています。

予約方法:大田区報に掲載予定

大田区社会福祉協議会 おた成年後見センター
☎ 03-3736-2022



❀ 老いじたく情報登録事業

老いじたくを準備した情報をあらかじめ区に登録しておくと、本人が病気・事故等で意思表示が出来なくなったとき又は死亡したときに、本人が指定した方等に伝えることができます。

※登録には見守りキーホルダーの登録が必要です。

(1) 情報提供先

登録者が指定した人、医療機関、警察、消防、大田区福祉関係機関、不動産関係者へ老いじたく情報を提供します。

(2) 登録対象者

大田区に住民登録がある **65歳以上** の方

(3) 登録料

無料です。

(4) 登録項目

● 必須登録項目

- ・緊急連絡先、情報提供者
- ・本籍、筆頭者
- ・かかりつけ医療機関、既往歴、現病歴(アレルギー等)

● 任意登録項目

- ・リビングウィルの保管場所
- ・エンディングノートの保管場所
- ・任意後見契約先と契約書の保管場所
- ・死後事務委任契約先と契約書の保管場所
- ・遺言書の保管場所、お墓の所在地

準備した老いじたく情報を区に登録しませんか？



▲詳細はこちら

福祉管理課 ☎ 03-5744-1244

老いじたく推進事業に関すること

大田区福祉管理課

電話 03-5744-1244
FAX 03-5744-1520

老いじたく全般やこのパンフレットに関すること

大田区社会福祉協議会
おた成年後見センター

電話 03-3736-2022
FAX 03-3736-5590

ノートの記入、管理は利用者ご自身の責任において行っていただくものとし、ご利用にあたってのトラブル、損失、損害等が発生しましても、当課、当センターでは一切責任を負わないものとします。

※無断での転載、転写、複製、を禁じます。

2025年6月 改訂