



Colors, Future!

いろいろって、未来。

川崎市

第74回 車座集会

— 前向きな終活を地域 みんなで考えよう —

～人生 100 年時代、地域とつながり
元気で楽しく宮前区に住み続けるためのチャレンジ～

- 1 開会 (10:00～10:10)
- 2 終活に関する区の実践及び終活の実体験の共有 (10:10～10:30)
- 3 意見交換
 - ・プレ・エンディングノートの活用と終活を自分事と捉え地域のことを考える意識の醸成について (10:30～11:30)
 - ・プレ・エンディングノートの区内への展開のためのアイデア出しについて (11:30～11:55)
- 4 閉会 (11:55～12:00)

令和7年2月24日（月）午前10時から
宮前区役所4階大会議室



COLORS
FUTURE!
ACTIONS
KAWASAKI 100th



Green For All
KAWASAKI 2024
第41回 全国都市緑化かわさきフェア



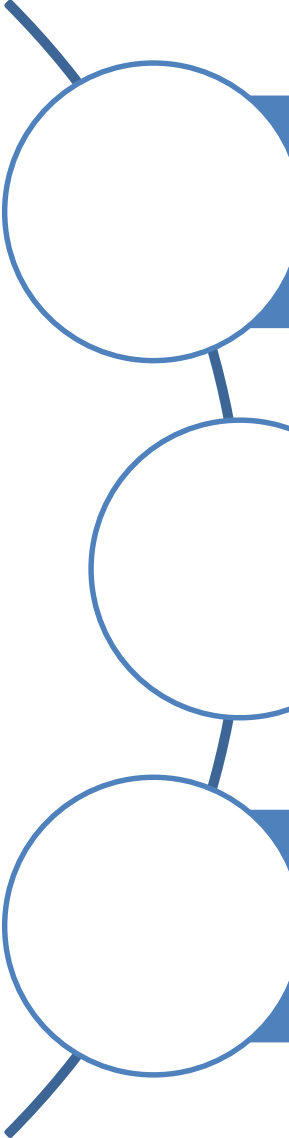
第74回 車座集会(宮前区)

テーマ:「前向きな終活を地域のみんなで考えよう」

～人生100年時代、地域とつながり
元気で楽しく宮前区に住み続けるためのチャレンジ～



令和7年2月24日
宮前区役所



(1) 終活に関する区の実践及び終活の実体
験の共有

(2) プレ・エンディングノートの活用と終活
を自分事と捉え地域のことを考える意
識の醸成について意見交換

(3) プレ・エンディングノートの区内への展開
のためのアイデア出しについて意見交換

- **終活**とは、「自分の人生の終末のためにする活動のこと」。就職活動が「就活」と略されるのと同種の造語で、週刊誌の連載記事で初めて使われたとされる。当初は自分の葬儀や墓について生前に準備することをさしたが、ことばが定着するにつれ、医療や介護についての要望、身辺整理、遺言、相続の準備なども含まれるようになった。」と日本大百科全書(小学館)では**定義**※されています。

※出典: 小学館 日本大百科全書(ニッポニカ)(コトバンク引用ページ: <https://kotobank.jp/word/%E7%B5%82%E6%B4%BB-681604>)

終活のメリット

- ① 遺された家族の負担を減らすことができる
- ② 死後の相続トラブルを防ぐことができる

} 家族に関すること

- ③ 老後の不安を解消できる
- ④ 人生を振り返り気持ちを整理できる
- ⑤ 残りの人生をより充実（豊かに）させることができる

} 自分に関すること

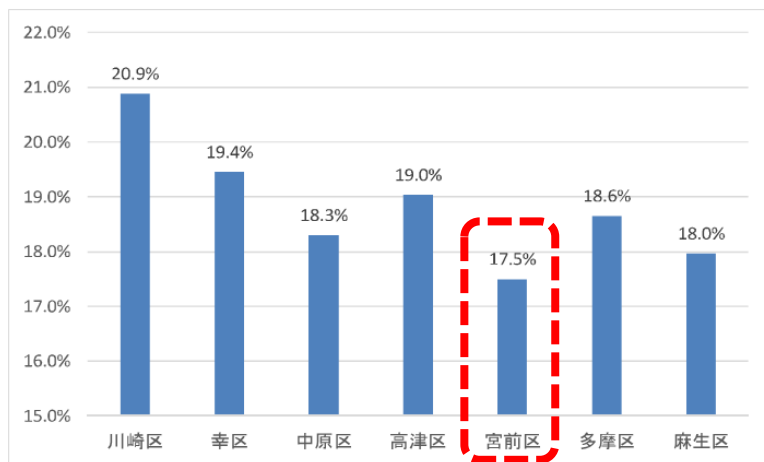
本日は、「自分に関すること」に**焦点を当てた議論**とさせていただきます

終活を始めるタイミング

- 終活を開始するタイミングや年齢に決まりはないものの、終活には荷物の整理など、時間を要するものがあるため、体力・気力・判断力が充実していて、人生も折り返しのタイミングである、40代や50代から始めることが、理想的とも言われています。
- 一般的には、還暦や退職を迎える60代以降や、子供が就職・結婚する40代～50代など、人生の節目をきっかけに**興味を持ち始める**ケースが多くなっています。

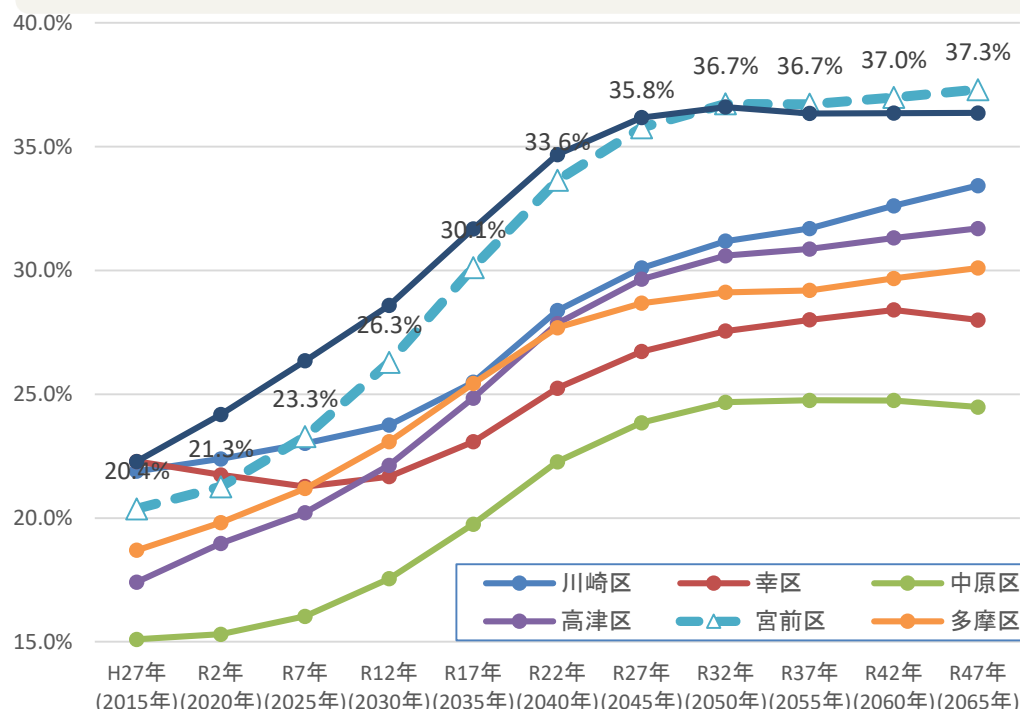
- 宮前区は、要介護認定率が7区で最も低く、健康意識が高い高齢者も多い状況です。
- 一方、宮前区の令和5年10月時点の老年人口（65歳以上）割合は21.9%と、7区で3番目に高いが、市の将来人口推計では、令和32年（2050年）に麻生区を抜いて7区で最も高くなり、以後もその状況が続き、令和47年（2065年）には37.3%になるなど、今後急速に高齢化が進展していくことが予測されています。

区別の要介護認定率



資料：健康福祉局資料
(令和2（2020）年3月末現在)

川崎市(全市)将来人口推計結果(65歳以上人口割合)

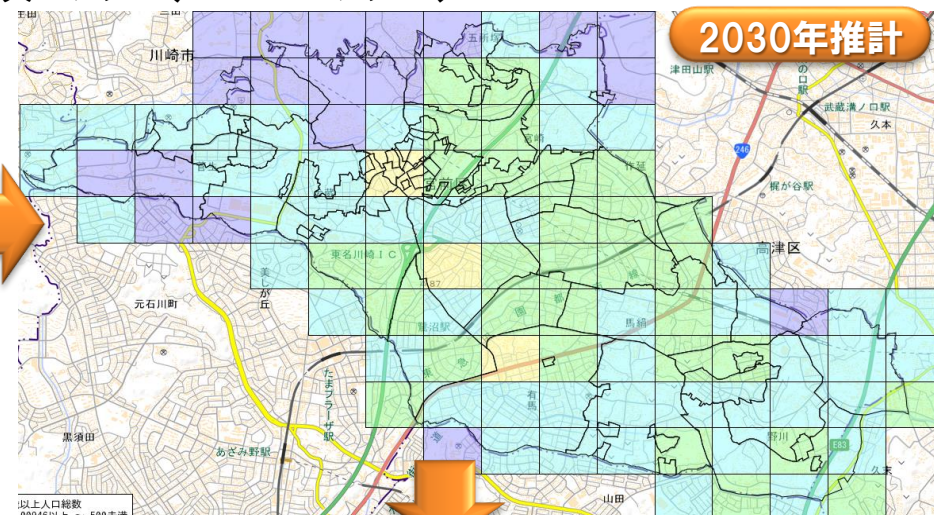
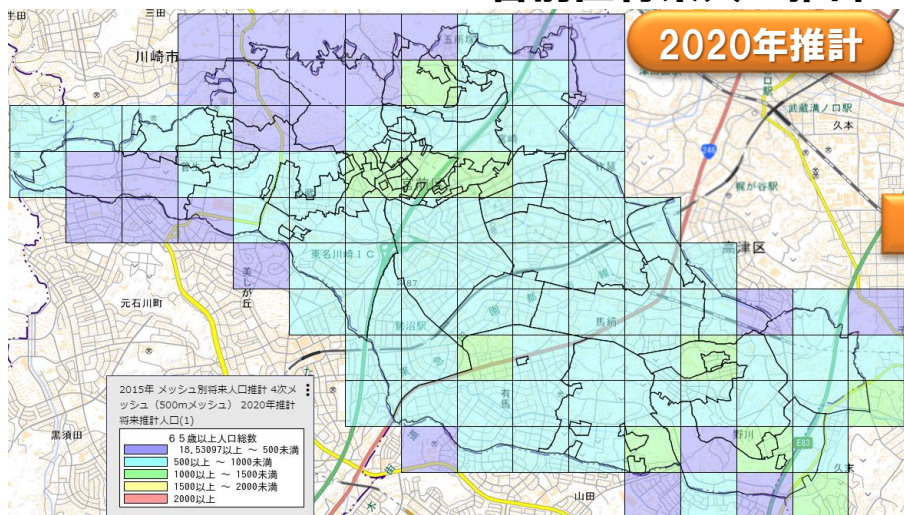


出典) 川崎市総合計画 第3期実施計画の策定に向けた将来人口推計
(令和2年国勢調査結果反映)

宮前区における65歳以上人口の将来分布の推移

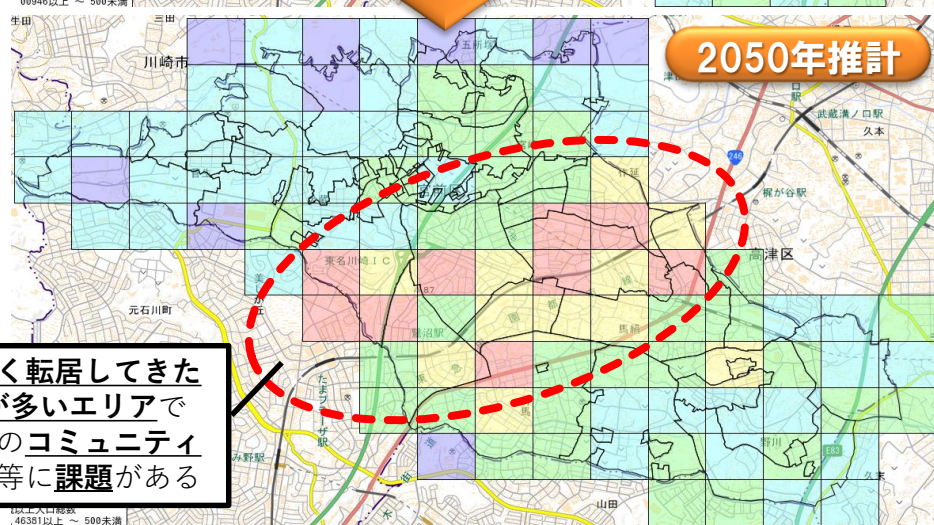
- 宮前区では、今後田園都市線沿線の周辺エリアで、高齢者が多い赤いエリアの増加が予想されています。

宮前区将来人口推計 4次メッシュ(500mメッシュ)



出典) 国土交通省 メッシュ別将来人口推計
(※2015年国勢調査基準)

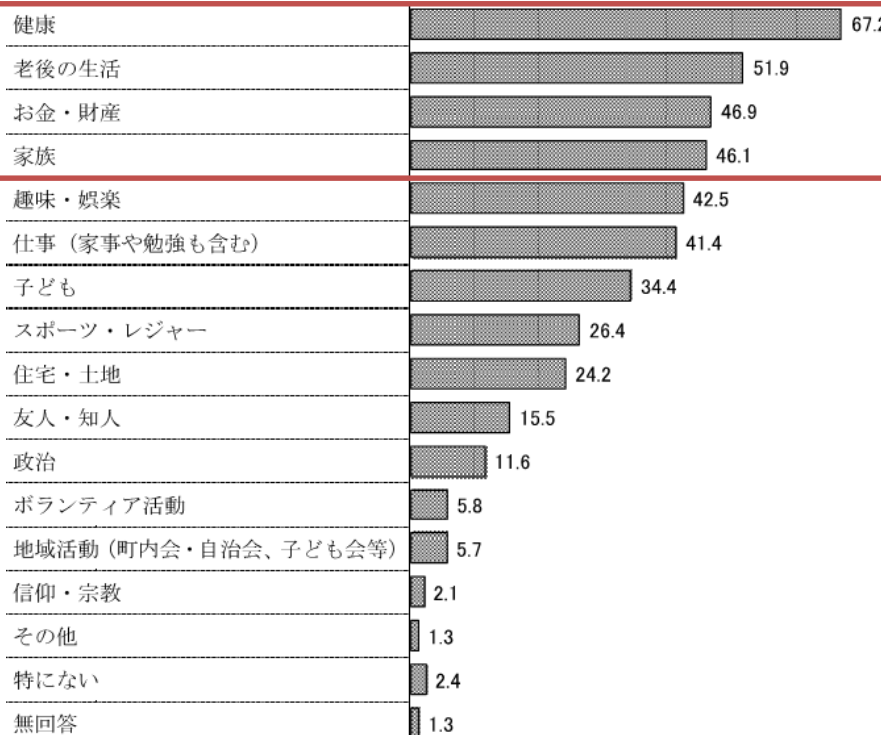
新しく転居してきた
方が多いエリアで
今後のコミュニティ
形成等に課題がある



- 令和4年度のかわさき市民アンケートでは、「健康」や「老後の生活」など、自分の将来に関係することに関心を持っている市民が多く、早い段階からの人生100年時代を見据えた意識づくりに取り組んでいくことが重要となっています。

関心を持っていること（複数回答）

複数回答(n=1,556)



関心を持っていること（性／年齢別）

	全体	男性						
		計	18～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
ベース: 全対象者	(1,556)	(688)	(73)	(91)	(150)	(132)	(130)	(111)
健康	67.2	62.8	43.8	49.5	59.3	62.1	72.3	80.2
老後の生活	51.9	47.5	9.6	24.2	38.0	56.1	68.5	69.4
お金・財産	46.9	44.9	56.2	56.0	57.3	47.0	33.1	23.4
家族	46.1	42.9	19.2	57.1	57.3	37.9	35.4	42.3
趣味・娯楽	42.5	42.3	63.0	47.3	36.7	43.2	41.5	32.4
仕事（家事や勉強も含む）	41.4	38.5	52.1	44.0	58.0	40.9	25.4	11.7
子ども	34.4	30.1	15.1	59.3	47.3	28.0	11.5	17.1
スポーツ・レジャー	26.4	29.9	41.1	23.1	32.0	33.3	29.2	22.5
住宅・土地	24.2	22.2	23.3	34.1	26.0	24.2	16.9	10.8
友人・知人	15.5	10.6	20.5	16.5	9.3	3.8	8.5	11.7
政治	11.6	12.6	11.0	8.8	12.0	7.6	13.8	21.6
ボランティア活動	5.8	4.4	2.7	3.3	1.3	4.5	6.2	8.1
地域活動（町内会・自治会、子ども会等）	5.7	5.4	1.4	6.6	4.7	2.3	6.2	10.8
信仰・宗教	2.1	1.5	0.0	1.1	1.3	1.5	2.3	1.8

	全体	女性						
		計	18～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
ベース: 全対象者	(1,556)	(835)	(85)	(130)	(190)	(163)	(137)	(128)
健康	67.2	70.8	49.4	56.2	68.4	73.6	86.1	82.8
老後の生活	51.9	55.2	21.2	35.4	44.2	67.5	78.1	74.2
お金・財産	46.9	48.5	56.5	63.8	52.1	50.9	40.1	28.1
家族	46.1	49.2	34.1	55.4	57.9	51.5	43.8	43.0
趣味・娯楽	42.5	42.5	60.0	43.1	42.1	39.9	40.9	36.7
仕事（家事や勉強も含む）	41.4	44.0	58.8	61.5	57.4	46.6	28.5	9.4
子ども	34.4	37.5	21.2	64.6	62.6	27.0	19.7	15.6
スポーツ・レジャー	26.4	23.5	17.6	26.9	27.4	24.5	20.4	20.3
住宅・土地	24.2	26.1	28.2	45.4	24.2	25.8	19.7	15.6
友人・知人	15.5	19.0	24.7	14.6	20.0	19.6	18.2	18.8
政治	11.6	10.4	5.9	10.8	6.3	9.2	13.1	18.0
ボランティア活動	5.8	7.1	4.7	6.2	4.2	8.0	11.7	7.8
地域活動（町内会・自治会、子ども会等）	5.7	5.7	3.5	10.0	7.4	3.1	5.8	3.9
信仰・宗教	2.1	2.4	1.2	0.8	1.6	3.1	4.4	3.1

「前向きな終活」について考える議論

- 前述のとおり、宮前区は2050年に高齢者人口が市内で最も高くなることが予想されており、「元気で楽しく宮前区に住み続けてもらう」ため、市民の関心が高く、充実したセカンドライフを送るために重要とも言われる「終活」をテーマとして、令和6年9月24日(火)に、地域の課題について議論する場である「宮前区地域デザイン会議」において、区民の方と意見交換を行いました。
- 会議では、実際に親の終活を体験された方や区内で活動されている方などに参加いただき、気軽により前向きな終活を始めるきっかけとしての『プレ・エンディングノート※』に関して議論を行い、書くハードルが高いエンディングノートをどのようにしたら書いてもらえるかなどの視点で様々な御意見をいただき、その内容を更新してきました。

1 日程 9月24日(火) 14時～16時

2 内容

(1) 終活をテーマとした理由等について

(2) 終活の主な取組等について

(3) 終活の実体験の紹介

・TIDA's house (ティダズハウス) 運営 小川 じゅんさん

・こんまり®流 片づけコンサルタント 吉村 伸江さん

(4) 意見交換① 気軽に始めやすい「プレ・エンディングノート」とは

(5) 意見交換② 終活に代わるポジティブな表現について



プレ・エンディングノート等について議論

1月に開催した「早いうちから始める終活セミナー」について

- 地域デザイン会議での議論等を踏まえ、早いうちから始める「新しい終活セミナー」を市民向けに1月に開催し、58名の方に参加いただきました。
- また、終活セミナーと同時開催で、地域包括ケアシステムの推進イベント（地域の活動団体の紹介、自分のからだを知る（健康状態把握）体験等）も行い、多くの方に御参加いただきました。

COLORS FUTURE ACTIONS
Colors, Future! KAWASAKI 100%

早いうちから始める 終活セミナー

自身の終活を考える方はもちろん、親や祖父母の終活について考え始める40～50代の方など、幅広い年代の方にご参加いただけます。終活の実体験やお片づけのコツを聞くことで作業の手がかりとし、早いうちから前向きに「終活」を考えてみませんか？

🍀 日時 🍀 **1月25日(土) 10:00～12:00**
🍀 場所 🍀 **宮前区役所4階大会議室**
🍀 内容 🍀

- ① 本日のセミナーについて
- ② 終活の現状について(土田氏)
- ③ 終活の実体験紹介(吉村氏)
- ④ すぐにできるお片づけのコツ(吉村氏)
- ⑤ プレ・エンディングノート※を書いてみよう

※プレ・エンディングノートは、早いうちから気軽に前向きな終活が始められるように区民とともに作成した簡易なエンディングノートです。

「終活」って何から始めたらいいんだろう？と悩んでいる方はぜひ参加してね！

土田 聡 氏
終活プランニング株式会社 代表取締役
相続、葬儀などを含めた終活の現状についてお話しします！

吉村 伸江 氏
片づけて終活をサポート 写真整理アドバイザー
1年かけて自宅を片づけたからこそ知った、片づけのコツについてお話しします！今回は洋服と写真編です！



**宮前区
地域包括ケアシステム推進イベント**

「わかる」から ひろがる 安心な暮らし

日時 令和7年 **1月25日(土) 9:30～14:00**
会場 **宮前区役所 2階ロビー・4階会議室**

地域活動がわかる
地域の活動団体紹介

自分のからだがわかる
体力・健康測定
15分で行えるストレッチ講座

相談先がわかる
困ったときの相談先の紹介
相談受付

買って地域の活動を応援
はぐるま耕原農園による野菜・自主製品とエリーズカフェ(こども食堂)による「コーヒー豆」を販売します(売り切れ次第終了)

はぐるま耕原農園

【問合せ】 宮前区役所地域まもり支援センター地域ケア推進課
TEL: 044-856-3300 FAX: 044-856-3237

- 当日は、セミナー以外にも、図書館の協力の下、終活関連本の展示なども行いました。
- 参加者のアンケートでは、約 87%（満足・概ね満足）の方に満足いただけるなど、終活を始めるきっかけを作ることができました。

セミナー参加者の感想等

- ✓ 具体的な内容を聞いたので、今後の片付け、エンディングノートの作成をしていきたいと思った。
- ✓ いつも気になっている洋服、写真の片付け整理の仕方とても参考になりました。
- ✓ 人との交流・つながりが大事だと認識しました。
- ✓ 一回限りではなく、継続的に多方面のセミナーがあれば参加したいです。
- ✓ 大卒の終活に関する理解できたのが良かった。葬儀や埋葬のことも知られたら良かったと思いました。
- ✓ 遺言書の作成のルールなど、家族信託の手数料などどれくらいか教えてほしい。

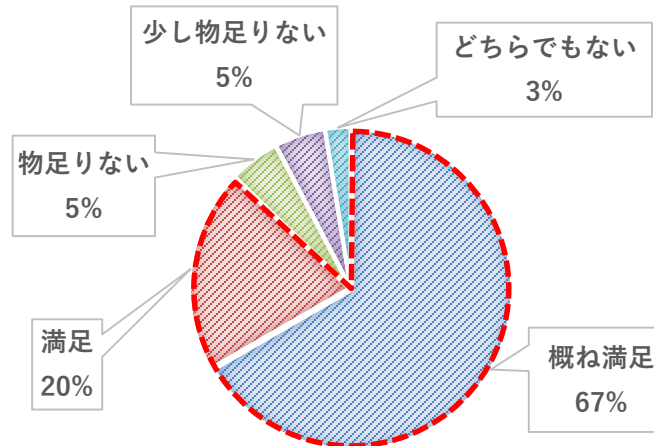


当日のセミナーの様子



セミナー会場で終活関連本を紹介

終活セミナーアンケート結果



図書館に終活関連本のコーナーを特設で設置

【参考】区内等での取組事例

- その他、宮前図書館では、セカンドライフセミナーを開催しているほか、向丘出張所を拠点に活動しているむかおカフェ実行委員会主催で、認知症・終活・相続講座などが開催されています。

宮前図書館主催のセミナー

無料セミナー 気になる健康・相続・終活！ 短時間で気軽に

これで安心～65歳以上の方限定！

セカンドライフ セミナー

- ・人生100年時代のセカンドライフを充実に過ごしたい
- ・セカンドライフで気になることのポイントを絞って学びたい
- ・お金のこと、健康のこと、これからのライフプランセミナーです。

さあ、あなたが気になることを図書館で学びましょう。ミニセミナーを3回セレクト！
◆原則として、全3回のプログラム、ご参加ください。

対象 市内在住の65歳以上の方、20名

会場 川崎市立宮前図書館

血管年齢や野菜の摂取量の健康チェックも実施！

1	9月6日 (水) 10:30～11:30	◆「フレイル予防」 【講師】新熊 愛(明治安田生命保険相互会社) 心身の活力の低下し、健康障害を起こしやすくなった状態がフレイルです。介護状態にならないための予防策を講じてできる運動も含めご紹介！もし、介護状態になった時の対策も！
2	9月12日 (火) 10:30～11:30	◆「わたしと家族の『そうぞく』」～基礎から学ぶ相続対策～ 【講師】北村 香苗(明治安田生命保険相互会社) 「相続」が「争執」にならないよう準備を始めましょう！よりよい未来のために「そうぞく」を考えるセミナー・・・
3	9月20日 (水) 10:30～11:30	◆「MYライフ&エンディングを考える」 【講師】五十嵐 理恵(明治安田生命保険相互会社) ライフ&エンディングノートを活用して、ご自身の想いの実現を考える。家族に託す、残す・・・記録の仕方

申込・締切 電話(888-3918)または宮前図書館窓口で受付
9月3日(日)までにお申し込みください

実施機関・協力 宮前図書館・明治安田生命保険相互会社

- 社会状況等により、時間や内容が変更・中止となる場合があります。
- 体調がすぐれない場合は、来場を控えるようお願いいたします。

★保険商品の勧誘等はないので、気軽に参加してください★

向丘出張所を拠点に活用する
むかおカフェ実行委員会主催の講座

もっとよく知る！

認知症・終活・相続 講座



昨年ご好評いただいた講座の第2弾！
今年もみなさんが知りたいこと、悩んでいることを専門家が
やさしく、ていねいに説明します。この機会に改めて、健康のこと
将来のこと、相続のことなど、一緒に考えてみませんか？

第1回 認知症に正しく備える

～食事と運動～

9月13日(金) 13:30～15:30

かわさき総合病院
認知 症疾患診療センター
保健師 高橋 理子 理学療法士 八重田和弘

第2回 (1部) 最近の葬儀事情について

(2部) 地域で見つける理想の介護施設

～老人ホームの選び方と準備のコツ～

9月20日(金) 13:30～15:30

(1部) 葬儀プランニング
株式会社
代表取締役 土田 聡
(2部) 株式会社
フューニアリオン
代表取締役 谷岡 一

第3回 事例で学ぶ認知症と相続対策

～遠くから家族信託まで～

10月11日(金) 13:30～15:30



NPO法人
神奈川県相続成年後見協会
理事長 岡田 俊一

定員 各回先着順40名[無料]

申込方法 電話または窓口

申込期間 8月16日(金)9時から

会場 向丘出張所 2階大会議室

※各回単回での申込も可能です。



【主催】 交流スペース・むかおカフェ実行委員会

【申込・問合せ】

宮前区役所 向丘出張所 地域課担当
住所：宮前区平1-10 向丘出張所
電話：044-866-6461

※プレ・エンディングノートとは

- ✓ 一般的なエンディングノートは残された家族のために書く項目が多いですが、プレ・エンディングノートはやりたいことリストの作成など自分の将来のことを考える内容が中心となっており、より前向きに終活を始めるきっかけとしていただくために作成した宮前区オリジナルのエンディングノートです。
- ✓ また、終活をきっかけに地域のことにも目を向けてほしいため、つながりが寿命に影響するデータ等を入れて込み、地域活動をすすめる内容なども入れ込んでいます。

プレ・エンディングノート

～人生100年時代、元気で楽しく宮前区に住み続けるためのチャレンジ～



宮前区

自分のやりたいことリストの作成

③ これからやりたいことリストの作成

今後、元気に自分らしく住み続けるために重要な終活の取組の一つが、やりたいことリストの作成です。これまでの人生を振り返って、残りの人生をどう生きるか、考えるきっかけにしてください。

やりたいと思っただけで時間がなくてあきらめていたことなど、この機会に改めて考えることで、今後の生きる気力やモチベーションの向上につながります。次の手順に従って、まずは作成してみましょう！

やりたいことリスト作成の手順

ステップ1 これからやってみようことを書き出す
ポイント：何となくやりたいかと思っただけのことなど、頭に浮かんだことを大小にかかわらず、30個程度書き出す

ステップ2 実施時期を踏まえ順番を並び替える
ポイント：短期に達成できそうなものから、その中でも優先順位を付けて並び替える

ステップ3 実現したい年齢の目安を入力する
ポイント：あくまで目安なので、このくらいの年齢までに実施したいという希望的観測で入力する

ステップ4 定期的に見直す
ポイント：目標どおりできなかったり、新たにやりたいことが見つかるため、定期的に見直す

遺された家族のために書いておいて役立つ項目

(2) 遺された家族のために書いておいて役立つ項目
自身の親の終活を経験された方の意見等を踏まえ、書いておいて役立つ項目をまとめたので、分かる範囲で記載してください。

① 家系図及び連絡先

記入日 年 月 日

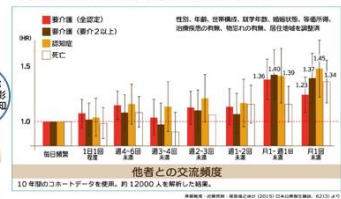
父 電話番号 () () - () () - () () ()	母 電話番号 () () - () () - () () ()	父方おじ・おば 電話番号 () () - () () - () () ()	母方おじ・おば 電話番号 () () - () () - () () ()
私			
配偶者 電話番号 () () - () () - () () ()	兄弟・姉妹 電話番号 () () - () () - () () ()	兄弟・姉妹 電話番号 () () - () () - () () ()	兄弟・姉妹 電話番号 () () - () () - () () ()
連絡先も書いておくことで、いざという時に役立つよ！			
第1子 電話番号 () () - () () - () () ()	第1子配偶者 電話番号 () () - () () - () () ()	第2子 電話番号 () () - () () - () () ()	第2子配偶者 電話番号 () () - () () - () () ()
第3子 電話番号 () () - () () - () () ()	第3子配偶者 電話番号 () () - () () - () () ()	第1子孫 電話番号 () () - () () - () () ()	第2子孫 電話番号 () () - () () - () () ()
第3子孫 電話番号 () () - () () - () () ()	その他（祖父祖母、第4子以下、義父母、義兄弟姉妹など）		

地域活動のすすめ

05 地域活動のすすめ

(1) 「つながり」が最も寿命に影響する

人との交流は週1回未満から健康リスクに
～月1回未満では1.3倍、早期死亡に至りやすい～



65歳を超えて 社会参加している
男性はうつ発症リスクが7分の1



SDC・地ケアの取組紹介

(2) 地元でゆるくつながる「みやまえBASE」

みやまえBASEは、「これまで地域活動に参加したことない」、「もっと地域をよく知りたい」などができる場所です。年に3回程度開催していますので、気になる方は、ぜひお気軽に御参加ください。

地元でゆるくつながる
宮前区ソーシャルデザインセンター
みやまえBASE
地域のことを知る第一歩！こんな方はぜひご参加ください！
・これまで地域の活動に参加したことのない地域のことをもっとよく知りたい
・地域に知り合いが少ないので、気軽に話せる人を見つきたい
・地域で何か自分ができることを探したい など



(3) 地域包括ケアシステム（地ケア）

市では「誰もが住み慣れた地域で自らが望む場所で安心して暮らし続けることができる地域の実現」を目指しています。そのためには、地域の人がつながり、お互いに支え合う関係づくりが大切です。あなたも地域の活動に参加してみませんか。

町内会・自治会 (みやまえ近畿さん)
交通安全活動や道路や公園の清掃、地域のお祭りの開催など、地域の皆さんが楽しく安全に暮らせるように活動しています。
民生委員児童委員 (神HP)
地域の身近な相談窓口として、子育てや高齢者福祉などに関する相談支援活動を行っています。