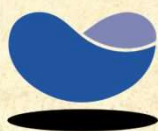


プレ・エンディングノート

～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

～ 宮前区について ～

◆ 宮前区のあゆみ

宮前区は、川崎市の北西部に位置し、縄文時代の初期から農村地域としての営みが行われてきました。明治22年の市制・町村制の実施により、宮前（みやさき）村と向丘村が生まれ、昭和57年7月1日に高津区から区分し、宮前区となりました。

本区域は、昭和40年代の田園都市線や東名高速道路の開通とそれに伴う東名川崎インターチェンジの開設などにより飛躍的に交通が発達しました。東京都心から30km圏内にある郊外住宅地として開発が進み、今もなおマンション建設などの宅地開発が進行しています。

◆ 宮前区のシンボルマーク



宮前区のイニシャル「M」をハートの形にデザインし、ハートのブルーの色は知性を、黒い円は「力強い大地」を表現し、区民の和と英知の結集により未来へ飛躍する姿をイメージしています。

区制10周年を記念して、「個性豊かな、新しい都市生活文化を創造する区」を目指し、区のイメージを高め、地域の連帯をはぐくみ、宮前区への愛着を深めるために、応募作品の中から選考し、平成5年1月1日に制定しました。

◆ 宮前区のキャッチフレーズ



コミュニティ豊かな区民の和を象徴する「人」、豊かな自然を象徴する「緑」、自然と区民の生活が調和する豊かな地域を象徴する「まち」をイメージして、「人が好き 緑が好き まちが好き」としました。

豊かで活力ある地域社会の実現に向け、区民みんなの連帯を育み、区への愛着を深める象徴として、区のシンボルマークに続き、平成6年1月1日に制定しました。

◆ 宮前区の木・花



コスモス サクラ

平成10年度に区のイメージアップ事業として、宮前区の木・花を制定しました。

区の木「サクラ」は、区内に広く分布し、駅前や公園など名所も多く、また、宮崎台駅周辺や平瀬川流域などでは、桜を基にした「まちづくり」も行われています。桜には、人々を呼び集めてコミュニケーションを活発にする力があり、宮前区もそのような街になればという願いから選ばれました。

区の花「コスモス」は、明るく可憐で繊細なイメージと、コスモスという言葉が持つ宇宙、世界的、国際的という意味が、若々しく未来を感じさせる本区のイメージに合うことなどから選ばれました。

◆ 宮前区のキャラクター



宮前兄妹

区誕生30周年を祝うため、区名産「宮前メロン」の畑からやってきた「宮前兄妹」。兄の「メロー」は身体を動かすことが得意な元気いっぱいの男の子。

妹の「コスミン」は甘いものが大好きな明るく楽しい女の子。

ふたりは、ジモト宮前区をこよなく愛する、メロンボディがとってもキュートな双子の仲良し兄妹です。



カップちゃん

平成14年に閉鎖した鷺沼プール跡地に、平成18年4月に整備した「カッパーク鷺沼」のイメージキャラクター『カッチャん』は、たくさんの応募の中から決定したものです。

水のきれいな場所にしか住めないというカップが住んでくれるような、いつまでも自然あふれる場所であって欲しいという願いが込められています。

◆ 「フロントタウンさぎぬま」とのまちづくり連携協定



宮前区役所とフロントタウンさぎぬま（「カッパーク鷺沼」にある川崎フロンターレが運営するフットサル施設）は、魅力あるスポーツと健康のまちづくりを進めていくために、平成22年12月にまちづくり連携協定を締結しました。

フロントタウンさぎぬまと幅広い分野で連携事業を企画・実施し、誰もがいつでもスポーツに親しめる環境を整備し、魅力ある区づくりを進めています。



00 目次

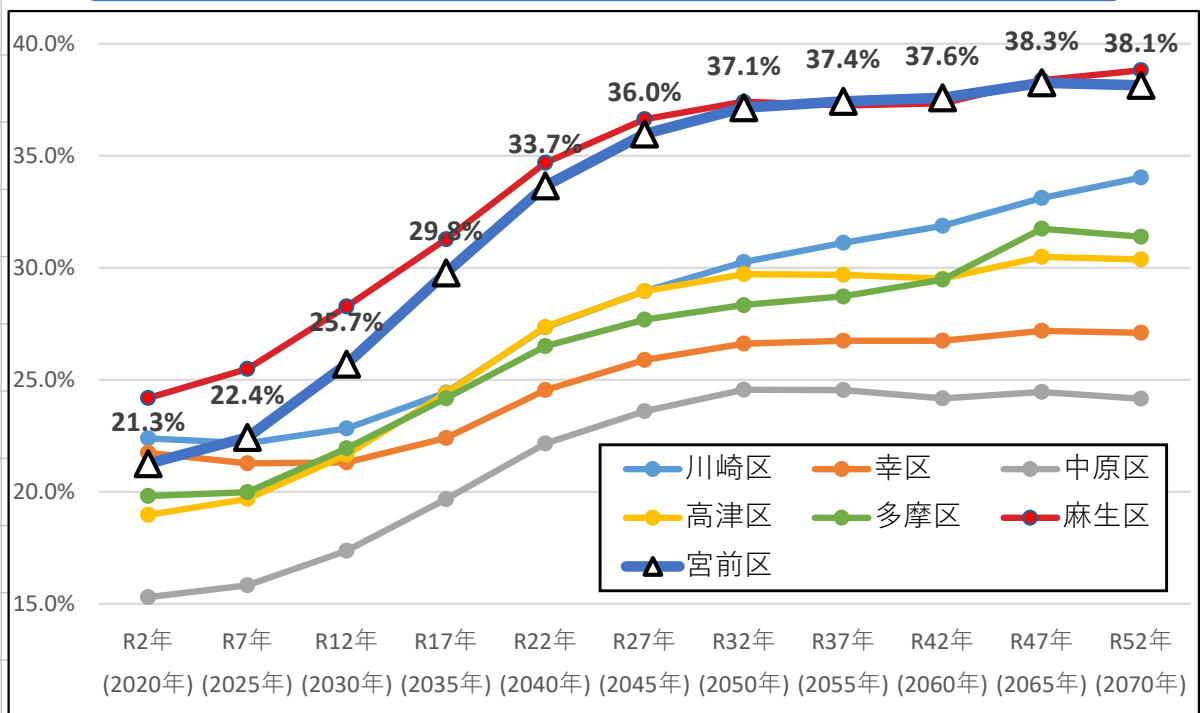
01 プレ・エンディングノートについて	2
02 終活について	3
(1) 終活とは	
(2) 終活のメリット	
(3) 終活を始めるタイミング	
(4) 終活としてやるべきこと	
(5) まずはエンディングノートの作成	
03 プレ・エンディングノートを書いてみよう	6
(1) マイストーリーの作成	
① 自分の基本情報	
② これまでの振り返り	
③ これからやりたいことリストの作成	
(2) 遺された家族のために書いておいて役立つ項目	
① 家系図及び連絡先	
② いざというときに連絡してほしい友人・知人	
③ 預貯金	
④ 公的年金	
⑤ 生命保険・損害保険	
⑥ 介護が必要になったときの希望	
⑦ 重い病気になったときの希望	
⑧ デジタル終活	
04 お片づけのすすめ(いつ、何をすればよい?)	23
05 地域活動のすすめ	24
(1) 「つながり」が最も寿命に影響する	
(2) 地元でゆるくつながる「みやまえBASE」	
(3) 学びと出会いの場「宮前市民館」・「菅生分館」	
(4) 地域包括ケアシステム(地ケア)	
(5) 図書館を活用して地域を知ろう	
06 相談窓口	32



01 プレ・エンディングノートについて

令和6年10月時点の宮前区の老年人口（65歳以上）割合は22.2%と、市内7区の中で3番目に高い状況ですが、市の将来人口推計では、次のグラフのとおり、令和37年（2055年）には、麻生区を抜いて7区で最も高くなり、令和47年（2065年）には38.3%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。

川崎市（全市）将来人口推計結果（65歳以上人口割合）



出典）川崎市総合計画の改定に向けた将来人口推計

人生100年時代と言われる中で、このように高齢化が進む宮前区においても、元気に自分らしく暮らし続けてもらうために、令和6年9月に開催した宮前区地域デザイン会議において、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」をテーマに関係者を集めて意見交換を行い、「終活」って何から始めたらよいか分からないという方向けに、宮前区オリジナルの「プレ・エンディングノート」を作成しました。

このプレ・エンディングノートをきっかけに、自分の将来のことを前向きに考えていただき、いつまでも元気に楽しく宮前区に住み続けていただけたら幸いです。



02 終活について

(1) 終活とは

「終活」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>

(2) 終活のメリット

一般的に言われている終活のメリットとしては、主に次の観点で整理されており、そのメリットは大きく分けて「遺された家族のため」と「自分のため」に分けられます。

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
- 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

家族
のため

自分
のため

(3) 終活を始めるタイミング

また、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やエンディングノートの作成など、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、人生も振り返り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、最近では、20代や30代から、終活に取り組んでいる事例も見られます。



(4) 終活としてやるべきこと

「終活」としてやるべきことについては、様々ありますが、一般的に実施されている項目については次のとおりとなっており、その項目を誰のために実施するのか(「自分」又は「家族」)という視点で整理しました。

終活としてやるべきこと

	終活のやることリスト	主に誰のためか
①	エンディングノートの作成 ※	自分・家族
②	老後のやりたいことのリスト作成 ※	自分
③	断捨離・荷物の整理 ※	自分・家族
④	住まい選び(見直し)・老後の資金	自分
⑤	医療(終末医療)・介護の希望(準備) ※	家族
⑥	遺言書の作成	家族
⑦	葬儀やお墓の準備	家族
⑧	資産・財産の把握・整理 ※	家族
⑨	交友関係を整理しリスト作成 ※	家族
⑩	相続税対策の検討	家族
⑪	デジタルデータ(遺産)を整理する ※	家族
⑫	死後事務委任契約・任意後見契約・家族信託契約の検討	家族

(5) まずはエンディングノートの作成

終活に際しては、まずはエンディングノートを作成してことから始めるとよいとも言われていますが、一般的な「エンディングノート」は、記載する項目が多く書ききれないという声も聞きます。

このプレ・エンディングノートでは、人生100年時代を見据え、「残りの人生を元気に自分らしくより豊かにするためにどういったことをすべきか」というポジティブな視点に立って、より自分事として考えやすいよう、(4)のやることリストのうち、「自分」のために実施する項目や、実際に親の終活に関わった際に役立った項目(※印の部分)を中心に、手軽に記載できるようにまとめました。



一方で、川崎フロンターレのオフィシャルパートナーである株式会社花葬の協賛で、「川崎市エンディングノート（未来あんしんサポートノート）」を川崎市社会福祉協議会の協力のもと、川崎フロンターレが製作し、令和4年10月から区役所等で配布しています。

こちらのエンディングノートは、必要な様々な項目を網羅していますので、このプレ・エンディングノートの作成をきっかけに、本格的にエンディングノートを書きたいと感じた方は、ぜひ、こちらのエンディングノートも活用ください。

川崎市エンディングノート（未来あんしんサポートノート）

📝 エンディングノートを書いてみよう。

エンディングノートは、これまでの人生の思い出を振り返るとともに、突然人生の終わりを迎えた時、加齢等によって自分の意思を伝えることが困難になったりしても困らないよう、医療、介護、葬儀などの希望や、大切な人への感謝のメッセージなどをあらかじめ書き留めておくものです。

老いは誰にも訪れます。これまでの人生を整理するとともに、残された人生の最後を誰に託したいのか、どのように最後を迎えたいのか、元気なうちに整理しておくことで、最後まで自分らしく生き、自分らしい最後を迎えることができると考え、このエンディングノートを作成しました。

川崎市社会福祉協議会
キャラクター ななふく

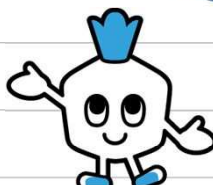
- 無理せず、書きやすいところから始めてください。**
書く順番は自由です。すべての項目を書く必要はありません。書きたいときに少しずつ書き進めましょう。
- 書き直し、書き足しは自由です。**
何度も書き直し、書き足しができます。書き進めても、年月が経過して状況が変わったときなどは自由に書き直し、書き足してください。
このエンディングノートはデータを公開しています。修正したいページを印刷して、書き直し、書き足しをしてください。記入日を必ず書きましょう。記入日の新しい方が有効です。ノートの最後に変更したページの貼付欄がありますので貼付けしておきましょう。
印刷ができないときは、削除部分を二重線で消して、書き直し、書き足しをしてください。
- 記入日を書きましょう。**
各項目の右上に記入日欄があります。いつ書いたのかが分かるように記入日は必ず書きましょう。書き直し、書き足したときは記入日も修正しておきましょう。
- 秘密の情報は書かないようにしましょう。**
防犯上他人に知られては困る情報は書かないようにしましょう。キャッシュカードの暗証番号、実印の保管場所、金庫の鍵のかけ方などは書かないようにしましょう。
- 法的効力はありません。**
元気なうちに、もしものときに備えて希望やメッセージを伝えることを目的としています。相続など法的な効力を求める場合は公正証書遺言の作成をお勧めします。
- 大切に保管しましょう。**
大切に保管して、もしものときに見てほしい人に保管場所を伝えておきましょう。

<https://www.city.kawasaki.jp/350/page/0000145593.html>

川崎フロンターレ制作
のエンディングノートも
チェックしてね！



ワルンタ



カブレラ



ふろん太

©KAWASAKI FRONTALE



03 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として、自身の振り返りやこれからやりたいことのほか、実際に遺された家族のために書いておくと役立つ項目などを簡単にまとめました。プレ・エンディングノートを書く際は、なるべく1人で書かずに家族や友人などと対話しながら書くことをおすすめします！

記載のポイント

「これまでの振り返り」は家族等と一緒に！

8ページから10ページの「これまでの振り返り」を書く際には、家族と過去のアルバムなどを見ながら書くと、実際の写真を見て思い出が甦りやすく、また、対話しながら書くことで、家族との思い出だけでなく、家族が知らないマイヒストリーも共有できます。
親の終活を手伝う場合は、インタビューして書く方法もおすすめです。

おすすめシチュエーション♪

- ✓ 家族などが集まるタイミング
(年末年始や誕生日など)
- ✓ 家族のメモリアルなタイミング
(入学、卒業、就職、結婚など)



写真を整理しながら振り返ると書きやすいよ♪



「これからやりたいこと」は家族や友人と一緒に！

11ページから16ページの「これからやりたいこと」を書く際には、家族だけでなく、同級生や同じ趣味の友人など気の合う仲間と書くと、自分では思いつかないアイデアや刺激をもらうことができ、1人で書くよりも楽しくより前向きにリストを作成することができます。

おすすめシチュエーション♪

- ✓ 友達が集まるタイミング
(同窓会、同じ趣味の会合など)
- ✓ 人生の節目のタイミング
(卒業、退職など)

など



これまでの自分の人生を振り返り、やり残したことや、やりたかったことを書き出しながら、自分の物語（マイストーリー）を作成してみましょう！

記入日 年 月 日

分かる
範囲で記載
してね♪



② これまでの振り返り

これまでの自分史（マイヒストリー）を振り返ってください。

【学校編】

記入日 年 月 日

幼稚園／保育園

園名：

一番思い出に残っていること

小学校

学校名：

一番思い出に残っていること

中学校

学校名：

一番思い出に残っていること

高校

学校名：

一番思い出に残っていること

大学 (短大・専門学校)

学校名：

一番思い出に残っていること

それぞれの
ステージで一番
思い出に残って
いるエピソード
を書こう♪





【仕事編】

記入日 年 月 日

就職先①

会社名：

就労期間：西暦____年__月__ ~ 西暦____年__月__

一番思い出に残っている仕事やできごと

就職先②

会社名：

就労期間：西暦____年__月__ ~ 西暦____年__月__

一番思い出に残っている仕事やできごと

就職先③

会社名：

就労期間：西暦____年__月__ ~ 西暦____年__月__

一番思い出に残っている仕事やできごと



【家族編】

記入日 年 月 日

両親との
思い出

一緒に行って楽しかった旅行や思い出に残っているできごとなど

配偶者(又
はその他
親族等)と
の思い出

一緒に行って楽しかった旅行や思い出に残っているできごとなど

子どもと
の思い出

一緒に行って楽しかった旅行や思い出に残っているできごとなど

【旅行編(行って楽しかったランキング)】

第1位

旅行先:

理由

第2位

旅行先:

理由

第3位

旅行先:

理由



③ これからやりたいことリストの作成

今後、元気に自分らしく暮らし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。

やりたいと思っていたけど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 これからやってみたいことを書き出す

ポイント: 何となくやりたいと思っていたことなど、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 定期的に見直し

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



まず、これまでに何となくやりたいと思っていたことなど、頭に浮かんだことを大小かかわらず、**30個程度書き出します(次ページ)**。お金がないから実現できない、現実的に難しいと思うような目標なども、一旦書き出してみてください。書くことで意識し、いつか実現できるかもしれません。

30個書き出せない場合も、まずは、半分の15個を書き出して、その後、徐々に増やしていきましょう!

そうは言っても、いきなり書き出すことは難しいと思いますので、やりたいことの例示を次のとおりまとめました。参考にしてください。

やりたいことの例

【生活】

- ・部屋の模様替えをする
- ・断捨離をする

【社会貢献】

- ・ボランティア活動に参加する
- ・公園清掃に参加してみる

【資格・講座】

- ・漢検・英検〇級を取る
- ・ヨガを習う
- ・カメラ教室に通う
- ・大学院に通って勉強し直す

【趣味関連】

- ・〇〇のコンサートに行く
- ・宝塚歌劇を観劇する
- ・大相撲を観戦する
- ・オーケストラを鑑賞する
- ・川崎フロンターレのホームゲームを毎試合観戦する

【健康関連】

- ・ダイエットして〇キロになる
- ・スポーツジムに通う
- ・毎日〇キロ歩く
- ・ポールウォーキング&ストレッチ教室に参加する

【体験・チャレンジ関連】

- ・富士山に登る
- ・バンジージャンプに挑戦する
- ・スキューバダイビングに挑戦する
- ・スカイダイビングに挑戦する
- ・トライアスロンのレースに参加する
- ・ギターを弾けるようになる
- ・フルマラソンを完走する
- ・映画にエキストラ出演する
- ・映画を字幕なしで見れるようになる
- ・本を週に1冊読む
- ・「カマラゾフの兄弟」を読破する

【旅行関連】

- ・屋久島に行く
- ・沖縄の離島に行く
- ・家族で海外旅行に行く
- ・エジプトのピラミッドを見る
- ・オーロラを見る
- ・オリンピックを観戦する
- ・サッカーワールドカップを観戦する
- ・クルーズで海外旅行に行く
- ・世界一周旅行に行く
- ・47都道府県を旅する

川崎フロンターレも応援してね!





ステップ1 これからやってみたいことを書き出す

- ・前ページを参考にしながら、今後やりたいことを記入してください。
- ・実施目安として、短期（概ね1～2年）・中期（概ね3～5年）・長期（概ね6～10年）に○をし、優先したいことは優先に○をしてください。
- ・順番の列は、次のステップ2で並び替える際に活用してください。

記入日 年 月 日				
No	やりたいこと	実施目安	優先	順番
例	〇〇〇に挑戦したい	短期・中期 ・長期	優先	3
1		短期・中期 ・長期	優先	
2		短期・中期 ・長期	優先	
3		短期・中期 ・長期	優先	
4		短期・中期 ・長期	優先	
5		短期・中期 ・長期	優先	
6		短期・中期 ・長期	優先	
7		短期・中期 ・長期	優先	
8		短期・中期 ・長期	優先	
9		短期・中期 ・長期	優先	
10		短期・中期 ・長期	優先	
11		短期・中期 ・長期	優先	
12		短期・中期 ・長期	優先	
13		短期・中期 ・長期	優先	
14		短期・中期 ・長期	優先	
15		短期・中期 ・長期	優先	

なるべく
30個！
まずは半分
頑張ってください！





・ステップ1の続き

No	やりたいこと	実施目安	優先	順番
16		短期・中期 ・長期	優先	
17		短期・中期 ・長期	優先	
18		短期・中期 ・長期	優先	
19		短期・中期 ・長期	優先	
20		短期・中期 ・長期	優先	
21		短期・中期 ・長期	優先	
22		短期・中期 ・長期	優先	
23		短期・中期 ・長期	優先	
24		短期・中期 ・長期	優先	
25		短期・中期 ・長期	優先	
26		短期・中期 ・長期	優先	
27		短期・中期 ・長期	優先	
28		短期・中期 ・長期	優先	
29		短期・中期 ・長期	優先	
30		短期・中期 ・長期	優先	

あと少し
で30個
頑張っ
て!



【参考にした文献】

- ① 保坂 隆（2017年）『50歳から人生を楽しむ人がしていること：“心の名医”が教えるとおきの生活習慣』三笠書房。
- ② 保坂 隆（2018年）『50歳からの人生術 お金・時間・健康』中央公論新社。



ステップ2 実施時期を踏まえ順番を並び替える

- ・ステップ1で書き出したリストについて、実施時期の目安や優先順位を踏まえて、短期のものから順番に次の表に並び替えて記載してください。

ステップ3 実現したい年齢の目安を入力する

- ・実現したい年齢を概ねで構いませんので、次の表に記載してください。

記入日 年 月 日			
No	やりたいこと	実現したい年齢	実施
例	〇〇〇に挑戦したい	70歳まで 70代前半	☒
1			☐
2			☐
3			☐
4			☐
5			☐
6			☐
7			☐
8			☐
9			☐
10			☐
11			☐
12			☐
13			☐
14			☐
15			☐

年齢は後
で記載して
もいいよ!





ステップ2・3の続き

No	やりたいこと	実現したい年齢	実施
16			☐
17			☐
18			☐
19			☐
20			☐
21			☐
22			☐
23			☐
24			☐
25			☐
26			☐
27			☐
28			☐
29			☐
30			☐

書いた
リストは、
定期的に見
直してね！



ステップ4 定期的に見直す

・掲げたリストについては、目標どおりに実施できなかったり、新たにやりたいことが見つかると思いますので、定期的に見直してください。



(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、書いておいて役立った項目をまとめましたので、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 (- -)
----------------------	----------------------	----------------------------	----------------------------

	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 (- -)	
	甥姪 電話番号 (- -)	甥姪 電話番号 (- -)	甥姪 電話番号 (- -)		
	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）

学校、仕事などのそれぞれの関係で、この人に伝えれば、関係者に広めてくれるような友達を代表して書くといいよ♪



03_プレ・エンディングノートを書いてみよう



② いざというときに連絡してほしい友人・知人

記入日 年 月 日

氏名					
関係	☐ 学校 (☐ 小学校 ☐ 中学校 ☐ 高校 ☐ 大学・専門) ☐ 仕事 ☐ 趣味 () ☐ その他 ()				
電話番号		メール			
氏名					
関係	☐ 学校 (☐ 小学校 ☐ 中学校 ☐ 高校 ☐ 大学・専門) ☐ 仕事 ☐ 趣味 () ☐ その他 ()				
電話番号		メール			
氏名					
関係	☐ 学校 (☐ 小学校 ☐ 中学校 ☐ 高校 ☐ 大学・専門) ☐ 仕事 ☐ 趣味 () ☐ その他 ()				
電話番号		メール			
氏名					
関係	☐ 学校 (☐ 小学校 ☐ 中学校 ☐ 高校 ☐ 大学・専門) ☐ 仕事 ☐ 趣味 () ☐ その他 ()				
電話番号		メール			
氏名					
関係	☐ 学校 (☐ 小学校 ☐ 中学校 ☐ 高校 ☐ 大学・専門) ☐ 仕事 ☐ 趣味 () ☐ その他 ()				
電話番号		メール			

③ 預貯金

記入日 年 月 日

ネットバンクがある場合は22ページのデジタル終活も忘れずに!



金融機関	支店	口座種別	口座番号	名義	ネットバンク
		☐ 普通 ☐ 当座 ☐ 定期			☐ あり ☐ なし
		☐ 普通 ☐ 当座 ☐ 定期			☐ あり ☐ なし
		☐ 普通 ☐ 当座 ☐ 定期			☐ あり ☐ なし
		☐ 普通 ☐ 当座 ☐ 定期			☐ あり ☐ なし
		☐ 普通 ☐ 当座 ☐ 定期			☐ あり ☐ なし
		☐ 普通 ☐ 当座 ☐ 定期			☐ あり ☐ なし





④ 公的年金

記入日 年 月 日

年金の種類	証書番号	振込先		
		金融機関	支店	口座番号
		口座種別	□普通 □当座 □定期	
		口座種別	□普通 □当座 □定期	
		口座種別	□普通 □当座 □定期	

⑤ クレジットカード

記入日 年 月 日

カード会社	年会費	締め日	引落日	引落口座
	□無料 □有料(____円/年)			
	□無料 □有料(____円/年)			
	□無料 □有料(____円/年)			

⑥ 定額サービス

記入日 年 月 日

サービス名	月額	支払方法
☐ Netflix ☐ Amazonプライム ☐ Hulu ☐ Disney+ ☐ U-NEXT ☐ Spotify ☐ Apple Music ☐ Amazon Music Unlimited ☐ iCloud ☐ Google One ☐ YouTube Premium ☐ その他(____)	____円	
☐ Netflix ☐ Amazonプライム ☐ Hulu ☐ Disney+ ☐ U-NEXT ☐ Spotify ☐ Apple Music ☐ Amazon Music Unlimited ☐ iCloud ☐ Google One ☐ YouTube Premium ☐ その他(____)	____円	
☐ Netflix ☐ Amazonプライム ☐ Hulu ☐ Disney+ ☐ U-NEXT ☐ Spotify ☐ Apple Music ☐ Amazon Music Unlimited ☐ iCloud ☐ Google One ☐ YouTube Premium ☐ その他(____)	____円	



⑤ 生命保険・損害保険

記入日 年 月 日

種類	保険会社等				
【生命保険】 ☐ 死亡保険 ☐ 生存保険 ☐ 医療保険 ☐ 介護保険 ☐ その他	保険会社 (保険者) ①	名称			
		連絡先			
		担当者			
	被保険者		契約者		
	証券番号		保険期間		
【損害保険】 ☐ 体の保険 ☐ 住宅の保険 ☐ 自動車保険 ☐ その他	保険料(月額)		受取人		
	保険会社 (保険者) ②	名称			
		連絡先			
		担当者			
	被保険者		契約者		
証券番号		保険期間			
【損害保険】 ☐ 体の保険 ☐ 住宅の保険 ☐ 自動車保険 ☐ その他	保険料(月額)		受取人		
	保険会社 (保険者) ③	名称			
		連絡先			
		担当者			
	被保険者		契約者		
証券番号		保険期間			
【損害保険】 ☐ 体の保険 ☐ 住宅の保険 ☐ 自動車保険 ☐ その他	保険料(月額)		受取人		
	保険会社 (保険者) ④	名称			
		連絡先			
		担当者			
	被保険者		契約者		
証券番号		保険期間			
【損害保険】 ☐ 体の保険 ☐ 住宅の保険 ☐ 自動車保険 ☐ その他	保険料(月額)		受取人		

他にも
書き留めたい
ことがあれば
巻末のメモ欄
を使ってね♪





⑥ 介護が必要になったときの希望

記入日 年 月 日

内 容

- ☐ 家族（配偶者や子ども）に介護してもらい自宅で生活したい
- ☐ 介護保険サービスを利用して自宅で生活したい
- ☐ 家族（配偶者や子ども）に介護してもらい介護保険サービスも利用して自宅で生活したい
- ☐ 介護保険サービスが利用できる施設に入所したい
- ☐ 家族（配偶者や子ども）の判断に任せる
- ☐ その他（具体的に記入）

いざという
ときに備えて
意思表示を
しましょう！



⑦ 重い病気になったときの希望

・重い病気や余命の告知に関する希望 記入日 年 月 日

病名告知 ☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ 家族や親族の判断に任せる

余命告知 ☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ 家族や親族の判断に任せる

※告知は希望しないが（ ）に知らせてほしい

☐ その他（具体的に記入）

・回復の見込みのない状態になったときの治療

治療方法

- ☐ できる限りの延命治療をしてほしい
- ☐ 苦痛を和らげる緩和治療をしてほしい／延命治療までは希望しない
- ☐ 一切の治療を希望しない
- ☐ 家族や親族の判断に任せる
- ☐ その他（具体的に記入）



⑧ デジタル終活

スマートフォン等の普及に伴い、インターネットサービス等の利用が増え、遺族が契約内容の確認や解約をしたくても、ID・パスワードの手がかりがないために手続きに困るケースがみられています。

次の例を参考に、万が一の際に遺族がスマホやパソコンのロック解除ができるようにするなど、デジタル終活の対策を講じておきましょう！

家族にトラブルを
のこさないための
対策4選

出典：独立行政法人 国民生活センター

今から考えて みませんか？ デジタル終活

対策1
スマホのパスワードを
書いた紙を**保管**しておく

簡単に見られないよう
修正テープでマスキング

対策2
契約中のサービスの
ID・パスワードを
整理しておく

対策3
エンディングノート
を活用する

対策4
自分が亡くなったあと
**スマホのアカウントに
アクセスできる人を
指名**しておく

故人アカウントに
関するサービスを
チェック

スマホのソフトウェア提供事業者（Apple、Google）では、アカウントの保有者が亡くなった場合に、誰がそのアカウントの情報にアクセスできるようにするのかを設定できるサービスを提供しています。事前に設定しておくことで、遺族が故人のアカウントにアクセスでき、デジタル遺品を確認しやすくなりますので、各事業者のサイトを確認ください。

Apple ID の故人
アカウント管理
連絡先を追加す
る方法(Apple)



故人のアカウント
に関するリクエ
ストを送信する
(Google)





04 お片づけのすすめ(いつ、何をすればよい?)

当てはまる時代に応じて、自分でできるお片づけを始めませんか?

年代別に考える お片づけ8時代

「今、私は人生のどのあたり?これから何をしたら良い??」

干支が一周すると

こんなに人生のステージが
変わるんですよ! 意識したこと
ありますか?

☆「春めく人生」☆案内人
吉村 のぶえ (のっぴ)
・モノ (片づけ)
・写真 (思い出)
・人生 (ストーリー) を
編集して、あなたの人生を春めかせます☆
↑※たくさんあるモノの中から、価値のあるモノを
選んで、意味のある形にすることです



1 0歳～12歳 子ども時代



0歳

12歳



自分のモノや使ったモノに責任を持ち
大切にすることを繰り返し、習う時

2 12歳～24歳 子ども→大人時代

12歳

24歳



モノの次は、自分の行動に責任を持ち
自立に向けて、片づけや家事を習う時

3 24歳～36歳 社会人+親+ 自宅片づけ時代



24歳

36歳



自分のモノだけでなく、家族のモノの
片づけも始まる。荷物がどんどん増える時

4 36歳～48歳 社会人+親+地域+ 自宅+実家片づけ時代

36歳

48歳



子どもの成長に伴い、思い出が詰まったモノたちの
量がピークになる。1度、大きな片づけをして、
親の介護問題が始まる前に、自分の余裕を作る時

5 48歳～60歳 社会人+親+介護 +孫育て+実家片づけ時代



48歳

60歳



親の介護が本格的に始まる+子どもの結婚と出産で、
孫育てが始まる時。これからの人生を軽やかに生きる
ために、親の家の片づけを手伝ったり背中を押す時

6 60歳～72歳 社会人+親+介護 +孫育て+実家片づけ+自分の 終活片づけスタート時代

60歳

72歳



親世代が介護を得ながらの生活に突入。親世代や伴侶
の急な入院や、施設入所に備え、必要最低限な生活
必需品を整える片づけを手伝う時。自分の終活片づけも!

7 72歳～84歳 親+介護(両親、伴侶) +自分の終活片づけ終了時代



72歳

84歳



自立限界点と言われている年代に突入。伴侶の介護が
始まる。今日が1番若い日!自分がこの先、どんな時でも
幸せを感じて生活するために、好きなものだけを残す時

8 84歳～96歳 親+介護(伴侶) +片づけ以外の終活時代

84歳

96歳



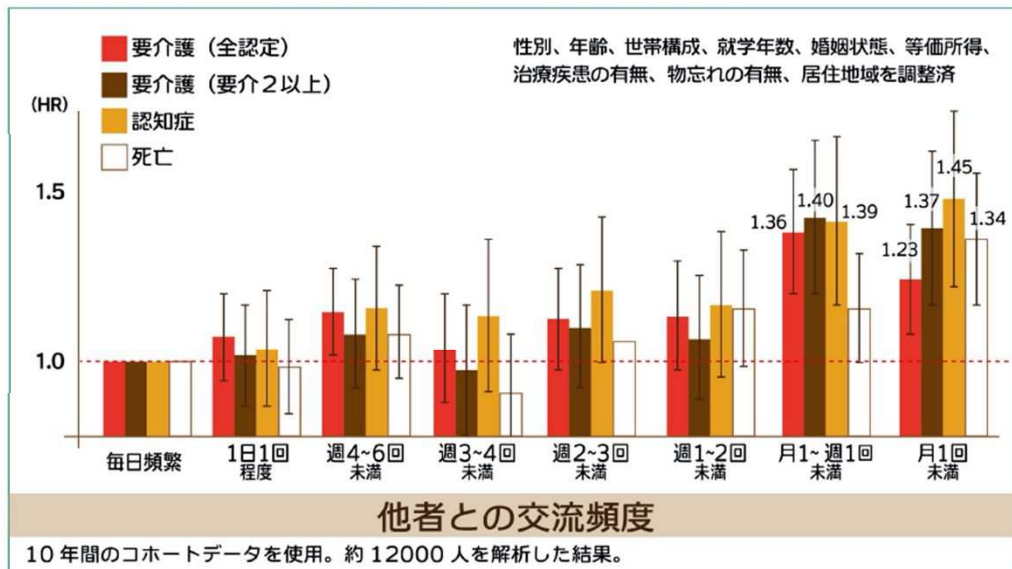
介護を得ながらの1人暮らしの年代に突入。施設や
病院にお世話になるときに、自分の好きなモノ、大切な
思い出を持って行けるように、1箇所に荷物をまとめる時



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～



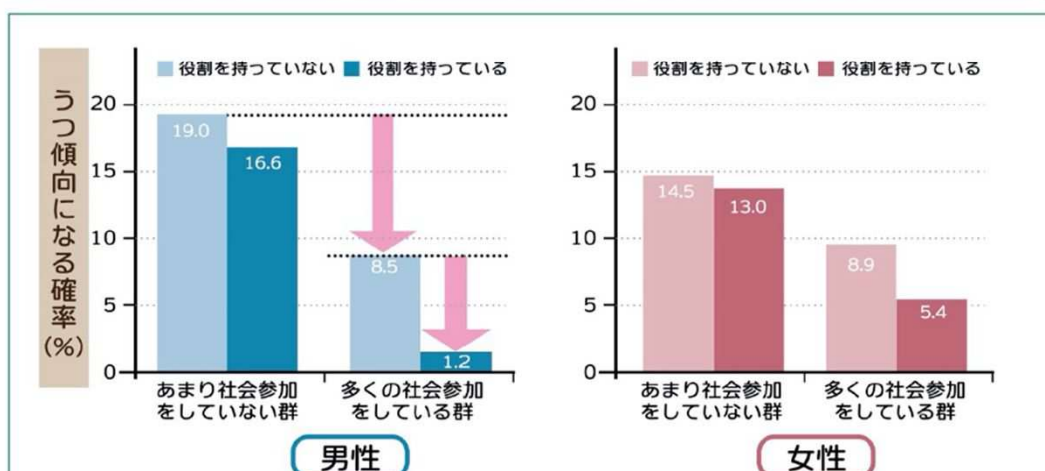
斉藤雅彦・近藤克則・尾島俊之ほか (2015) 日本公衆衛生雑誌, 62(3) より

人と交流
しないことが
健康リスクに影
響することは知
らなかった!



役割を担って 社会参加している 男性はうつ発症リスクが 7 分の 1

AGES 2003 年調査時点でうつ傾向が無く、2006 調査にも回答した 65 歳以上の 2728 人



趣味、スポーツ、町内会、ボランティア、老人クラブ、業界、宗教、政治のグループへの参加をたずね、主成分分析で社会参加得点を算出

Takagi, D., Kondo, K., & Kawachi, I. (2013). BMC Public Health, 13: 701, doi: 10.1186/1471-2458-13-701.

出典: JAGES (日本老年学的評価研究) の資料を元に CRファクトリーが作成

タバコを吸わないことより、地域とつながりを持つ方が寿命に影響するんだね!!



「つながり」が最も寿命に影響する



出典：『友だちの数で寿命は決まる』（石川喜樹, 2014）を加工して作成



寿命に最も影響を与える要因の一位は「つながり」

NPO法人CRファクトリー

「つながり」と「コミュニティ」をつくらうとする動き

NPO/市民活動/サークル/勉強会/読書会/朝活/コミュニティカフェ/こども食堂/居場所・サロン/コワーキングスペース/オンラインサロン などなど



NPO法人CRファクトリー

出典：JAGES（日本老年学的評価研究）の資料を元にCRファクトリーが作成



(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」方などがゆるくつながる場です。年に3回程度開催していますので、気になった方は、ぜひお気軽に御参加ください。

地元で
ゆるやかに
つながろう

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がないけど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けたい
- ・地域で何か自分でできることを探したい など

まずは、
地域とゆるく
つながろう！



詳しくはこちら

各回の基本的な進め方

宮前区SDCの紹介

みやまえキャンパス

共感を生む・学びの場

- ・地域で活躍している人や団体の紹介
- ・歴史、健康、地域の魅力など

みやまえBASE掲示板

- ・自分のやりたいことを共有

つながる交流会

- ・簡単に自己紹介⇒ゆるくつながる

いつ

4 か月に 1 回程度
(年 3 回)

どこで

区役所 4 階大会議室
(今後変更の可能性有り)

誰が

誰でも参加可能！

参加方法

事前申し込み（区企画課）
※当日空きがあれば
飛び入り参加可能！

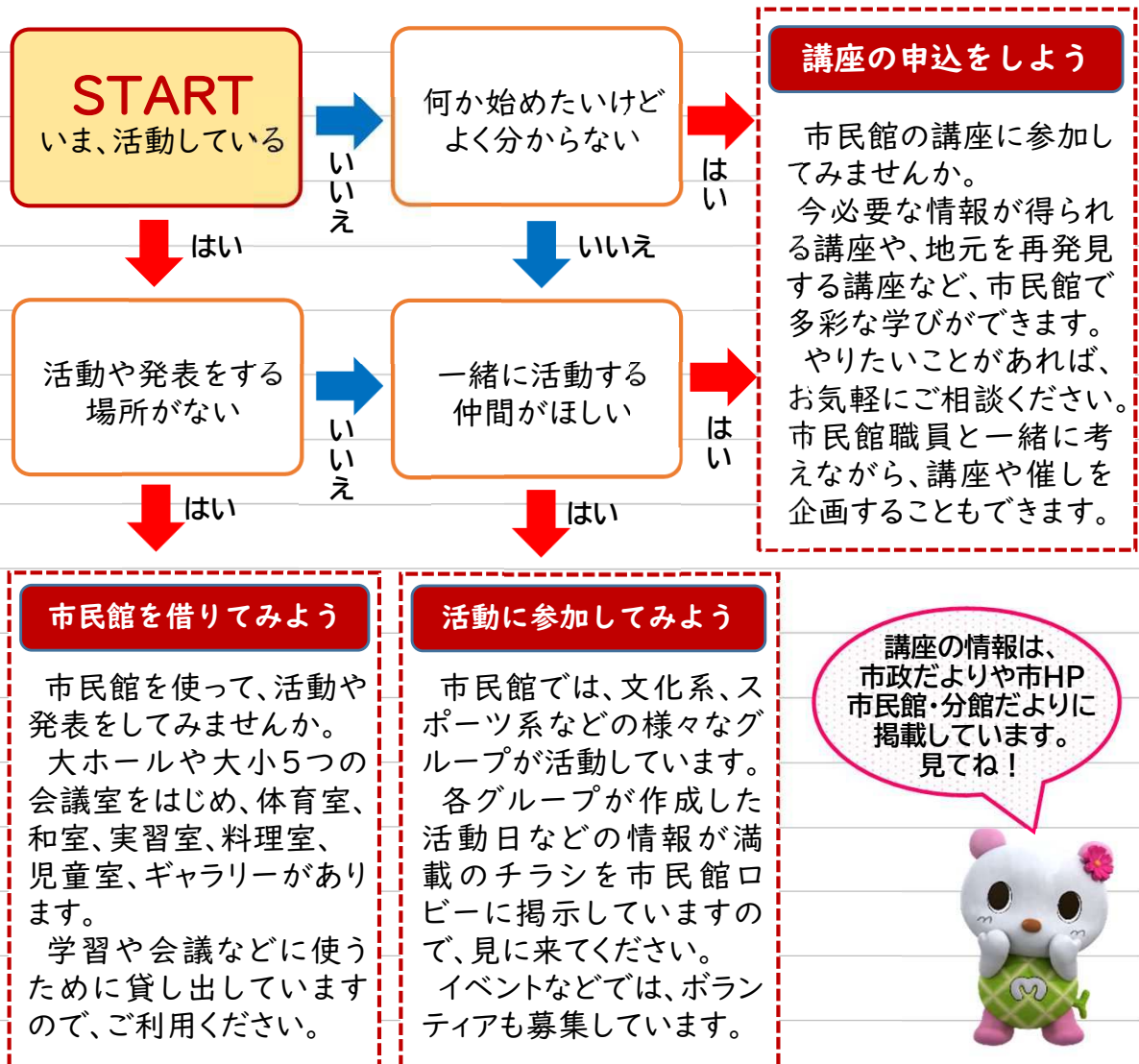
運営方針

やりたい人・できる人
たちで持ち寄る



(3) 学びと出会いの場「宮前市民館」・「菅生分館」

図書館と同じ建物にある宮前市民館。大ホールでの催しやイベントで行ったことがあるかもしれません。市民館には、人生を豊かにするたくさんの仕掛けがあります。あなたに必要な何かを探してみませんか。



菅生分館も同様に、集会室、学習室、和室などを貸し出しています。健康体操やヨガ、囲碁、手芸、地域の歴史の研究など、多くのグループが活動しており、幅広い世代を対象とした多彩な講座も開催しています。

連絡先・交通アクセス 宮前市民館 川崎市宮前区宮前平2-20-4 電話 044-888-3911	 市民館HP	宮前市民館菅生分館 川崎市宮前区菅生5-4-11 電話 044-977-4781 「蔵敷」バス停下車 徒歩1~3分 宮前平、鷺沼、溝の口駅等からバス
---	--	---



(4) 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や自らが望む場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、地域の人と人がつながり、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。

ち い き かつ や く ひと 地域で活躍する人たち!

ち い き かつ や く
地域で活躍している
人たち・地域の活動
をチェックしよう!

みんせい いん じどう いん 民生委員児童委員



お年寄りや障害のある方、子育て家庭、生活に困っている方など、悩みを抱えている方の身近な相談役です。地域の方々の話を聞いて相談先の案内などもしています。

こうえんたいそう 公園体操



健康づくりや介護予防を目指して、近所の公園などで体操をしています。子どもからお年寄りまで誰でも参加でき、運動の習慣づけや顔見知り・仲間が増えるきっかけになります。

ちやうないかい し ち かい 町内会・自治会

地域の方々と協力して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、地域みんなが楽しく安全に暮らせるように活動しています。



コミュニティカフェ・サロン



地域の方々が中心となって開催している、交流を目的とした集いの場で、お茶を飲みながら色々な話をしています。定期的に集まってお話しすることで、ご近所同士の友達づくりにつながります。

しょうぼうたん 消防団

災害から地域みんなを守るため、消防署と協力して消火や救助活動をしています。災害がない時は地域の人に火災の予防の呼びかけや、災害に備えて訓練などを行っています。



こそだ 子育てグループ・サロン



子育て中の人や民生委員児童委員などが開催している親子同士の交流の場です。年齢や住んでいる場所が近い友達を親子で作ったり、子育ての不安や悩みを相談できます。

ほ こ し 保護司



犯罪や非行をした人たちが再び犯罪を犯さないよう、地域で支えるボランティアです。立ち直ろうとしている人をあたたかく見守り、明るい社会を願って様々な活動をしています。



みんなの周りでたくさんの人が地域のために活動しています。他にも色々な活動で活躍している人がいるよ。調べてみてね!

こういう方たちの活動によって地域は支えられているんだね



ち い き ささ あ ち い き ほう かつ 地域のつながり・支え合いのしくみ = 地域包括ケアシステム

「誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができる仕組みをつくること」

す じ ち い き かつ や く 住んでいる地域の活動やイベントを知りたい・探したいときはこちら!

- ◆みやまご近助さん(Web サイト)
住んでいる地域のイベントや活動を調べることができます。
- ◆こども子育て情報 X (旧 Twitter)
宮前区の子ども子育て情報を発信しています。



ほか 他にも地域の情報が満載のパンフレット・チラシを区役所で配布しています。チェックしてみてください!



地ケアが分かるマンガもあるよ!



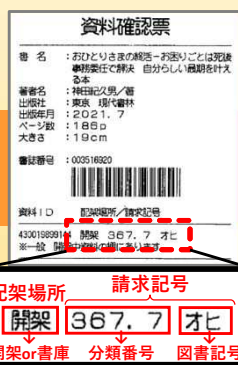
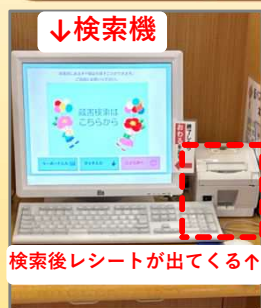
(5) 図書館を活用して地域を知ろう

本の貸出から返却まで
非対面で簡単にできるよ♪

図書館は、様々な書物があり、インターネットだけでは得られない貴重な情報に触れられます。地域に関する資料なども数多く所蔵していますので、知識を広げるために、図書館を活用しましょう！



本の探し方



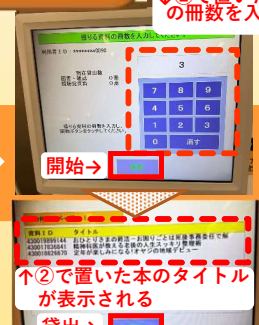
①図書館内にある検索機（図書館HPやアプリでも可）から見たい本を検索

②借りたい本の請求記号等を確認。「開架」の場合は館内の棚にあり、「書庫」の場合は、棚にないため職員に伝え出してもらう

③カウンターの前の柱に掲示されている上記「一般書の書架案内」を確認し、対象の分類番号の棚を探す

④③で確認した本の分類番号と一致する棚を探し、五十音順に並んでいる図書記号（カタカナ）から一致する本を探す

本の借り方（自動貸出の場合）



①貸出カード又はアプリのバーコードを自動貸出機にかざす

②借りたい本（10冊まで）を白い枠の上に重ねて置く

③モニターに②で置いた本の冊数を入力し、「開始」→「貸出」の順に押す

④レシートが出力され、貸出完了（貸出期間：2週間）

⑤貸出期間内に返却（宮前平図書館又は区内3か所の返却ボックス）

図書館アプリの活用

アプリは貸出延長等もできて便利だね♪



バーコードをかざすことで、貸出カードの代わりに使用できます。

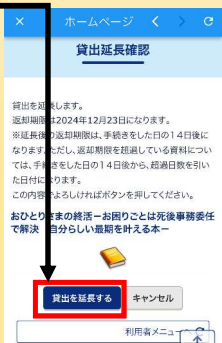
川崎市立図書館の蔵書を検索し、予約をすることができます。

予約した本が確保できた時や、返却期限など、プッシュ通知によりお知らせします。



貸出状況や予約状況等を確認でき、さらにアプリ上で貸出延長もできます。

現在、図書館で借りている本を自動で、手動を自由に選んでアプリ上に記録できます。





【宮前図書館で借りられる終活に関連する本のリスト】

①終活・エンディングノート

書名	著者	出版社	発行年	分類番号
老活のすすめ-はじめること続けること見直すこと	坂東眞理子／著	飛鳥新社	2020	367.7オイ
おひとりさまの終活まるわかり読本-この1冊で安心！-身の回りの整理から葬儀・相続の準備まで	レガシィ／監修	PHP研究所	2020	367.7オヒ
ゆる終活のための親にかけたい55の言葉	奥山晶子／著	オークラ出版	2021	367.7ユル
明日死んでもいいための44のレッスン	下重暁子／著	幻冬舎	2021	159.7アス
「最後まで自宅」で暮らす60代からの覚悟と準備-“在宅死”という幸せ	大久保恭子／著	主婦の友社	2022	367.7サイ
自分らしく生きる「老後の終活術」	保坂隆／著	PHP研究所	2016	367.7ジブ
わくわくエンディングノート-明日からの暮らしが豊かになる！	端野貴康／著	合同フォレスト	2025	367.7ワク

②生き方

書名	著者	出版社	発行年	分類番号
自由と豊かさを手に入れる60歳からの暮らし方	浅沼静華／著	幻冬舎メディアコンサルティング	2021	367.7ジュ
年寄り集まって住め-幸福長寿の新・方程式	川口雅裕／著	幻冬舎メディアコンサルティング	2021	367.7トシ
得する！楽しい！安心！シニアの暮らし便利ブック	太田差恵子／著	産業編集センター	2023	367.7トク
ひとり老後楽生き事典	辻川覚志／著	水曜社	2022	367.7ヒト
定年前後の「やってはいけない」-人生100年時代の生き方、働き方	郡山史郎／著	青春出版社	2018	367.7テイ
70歳のたしなみ	坂東眞理子／著	小学館	2019	159.7ナナ
「生ききる」力	林田憲明／著	冬樹舎	2020	490.4イキ
定年後の作法	林望／著	筑摩書房	2020	914.6ハヤ
50歳からの人生術-お金・時間・健康	保坂隆／著	中央公論新社	2018	159.7ゴジ

③習慣

書名	著者	出版社	発行年	分類番号
定年後「これだけ」やればいい-人生後半40年に差がつく習慣	郡山史郎／著	青春出版社	2019	367.7テイ
50歳から人生を楽しむ人がしていること-“心の名医”が教えるとおきの生活習慣	保坂隆／著	三笠書房	2017	159.7ゴジ



④介護・認知症

書名	著者	出版社	発行年	分類番号
図解で分かる意思決定支援と成年後見制度	岩崎香／著	中央法規出版	2024	369.2ズカ
きっとラクになる介護読本-130人のリアルな声から	婦人之友社編集部	婦人之友社	2023	369.2キツ
遠距離介護の幸せなカタチ-要介護の母を持つ私が専門家とたどり着いたみんなが笑顔になる方法	柴田理恵／著	祥伝社	2023	369.2エン

⑤相続

書名	著者	出版社	発行年	分類番号
お金に弱い人のための面倒が起きない相続	加藤海成／監修	オレンジページ	2024	324.7オカ
相続・遺言のトラブル相談Q&A-基礎知識から具体的な解決策まで	東京弁護士会法律研究部相続・遺言部／編	民事法研究会	2023	324.7ソウ
「もしも夫が亡くなったらどうしよう?」と思ったら読む本-夫婦で豊かな老後を送るために知っておきたい相続のこと	島根猛／著	クロスメディア・パブリッシング	2023	324.7モシ

⑥生前整理

書名	著者	出版社	発行年	分類番号
定年前にはじめる生前整理-人生後半が変わる4ステップ	古堅純子／著	講談社	2017	597.5テイ
デジタル遺品の探しかた・しまいかた、残しかた+隠しかた-身内が亡くなったときのスマホ・パソコン・SNS・ネット証券・暗号資産等への対応や、デジタル終活がわかる本	伊勢田篤史／著 古田雄介／著	日本加除出版	2021	597.5アシ

⑦葬儀・お葬式

書名	著者	出版社	発行年	分類番号
最新葬儀業界の動向と仕組みがよ〜くわかる本-業界人、就職、転職に役立つ情報満載!	吉川美津子／著 塚本優／著 星野哲／著	秀和システム	2024	673.9サイ
身近な人の葬儀と葬儀後の手続き届け出のすべて 新装版	小関勝紀／監修	Gakken	2023	385.6ミジ

⑧お墓

書名	著者	出版社	発行年	分類番号
葬式・お墓のお金と手続き-弁護士・税理士が教える最善の進め方Q&A大全	-	文響社	2023	385.6ソウ
この一冊で安心葬儀とお墓のハンドブック-「大切な人」を後悔なく見送るために	吉川美津子／監修	ワン・パブリッシング	2024	385.6コノ

⑨遺言

書名	著者	出版社	発行年	分類番号
自分で書く「シンプル遺言」-簡単なのに、効力抜群!	竹内亮／著	講談社	2020	324.7ジブ
家族でもめないための公正証書遺言のすすめ-確実に自分の思いを届けたいなら、手書きの遺言より公正証書遺言!	堀川末子／著	自由国民社	2019	324.7カゾ
遺言の書き方と相続・贈与-令和版	比留田薫／監修 主婦の友社／編	主婦の友社	2019	324.7ユイ

介護や相続などの本は、今後制度等が変更になる可能性があるため発行年には注意してね!





06 相談窓口

・宮前区役所における専門職による無料相談窓口

連絡先	相談日時	相談内容
行政書士の相続・遺言・成年後見相談 【相談予約コールセンター】 電話： <u>044-200-0108</u>	毎月第1火曜日 (13時～16時) ※事前予約制	遺産分割協議書、遺言書、任意後見契約書などの書き方に関すること
司法書士相談 【相談予約コールセンター】 電話： <u>044-200-0108</u>	毎月第2金曜日 毎月第4木曜日 (13時～16時) ※事前予約制	相続、遺言、成年後見、不動産登記と手続などの相談、その他の暮らしの問題に関すること
弁護士相談 【相談予約コールセンター】 電話： <u>044-200-0108</u>	毎週水曜日 (9時半～11時半) ※事前予約制	不動産、金銭トラブル、損害賠償、相続、親族、契約、債務整理などに関すること
税理士税務相談 【サンキューコールかわさき(相談予約)】 電話： <u>044-200-3939</u>	毎月第3木曜日 (13時～16時) ※事前予約制	税金の計算方法、申告内容や申告手続などに関すること

・川崎市社会福祉協議会による相談窓口

連絡先	相談内容等
宮前区あんしんセンター (宮前区社会福祉協議会) 電話： <u>044-856-5788</u>	成年後見制度の利用に向けた相談、高齢の方や障害のある方などの権利擁護にかかわる相談等
川崎市あんしんセンター (川崎市社会福祉協議会) 終活支援担当 電話： <u>044-712-3372</u>	終活全般の相談や終活に関するセミナー・説明会等を実施。また、「川崎市未来あんしんサポート事業」として、市内在住で葬儀・埋葬等を行える親族がいない高齢者の方等に対し、協議会との契約により生前の定期確認、逝去後の葬儀・埋葬、各種届出等の死後事務、遺言書に基づく遺言執行等を含めた終活支援を行っています。

・宮前区役所の連絡先(地域活動等に関すること)

問合せ内容	連絡先
町内会・自治会等に関すること	まちづくり推進部地域振興課 電話： <u>044-856-3135</u>
宮前区ソーシャルデザインセンター 「みやまえBASE」に関すること	まちづくり推進部企画課 電話： <u>044-856-3133</u>
地域包括ケアシステムに関すること	地域みまもり支援センター地域ケア推進課 電話： <u>044-856-3300</u>
健康づくり、介護予防、健康相談等に関すること	地域みまもり支援センター地域支援課 電話： <u>044-856-3302</u>



お気に入りPHOTO

お気に入りや思い出の写真を添付してください。

写真添付



写真添付





MEMO





MEMO



令和7年7月 初版
令和8年5月 第2版

【編集・発行】川崎市宮前区役所
まちづくり推進部企画課

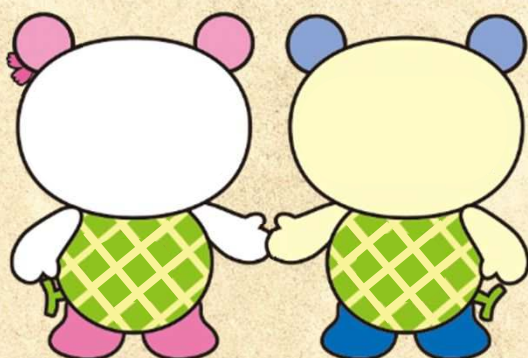
【協力】川崎フロンターレ
※ 本資料は、令和6年度宮前区地域デザイン
会議で議論した内容に基づき作成しています。



Colors, Future!

いろいろって、未来。

川崎市



宮前区役所
ホームページ

