

「終活」は自分らしく生きるための大切な一歩です

「終活」について 考えてみませんか？

静岡市では、高齢者の皆さんの“もしも”のときの疑問や不安に寄り添い、誰もが安心して過ごせるまちになるよう、「未来のあんしんに向けた取組」を進めています。

これからの人生を豊かにしていくために、まずは一歩、「終活」について考えてみませんか？



静岡市

なぜ今、「終活」？

静岡市では高齢化が進行しており、要介護認定者や認知症高齢者が増加しています。ひとり暮らし高齢者及び高齢者のみ世帯も増加しているなかで、できるだけ元気で自立して過ごせるよう、健康づくりや介護予防に取り組むことが重要です。

あわせて、**これからの人生を豊かに、自分らしく生きるためには、元気なうちから“もしも”のときに備えることも大切です。**

「終活」について、まずは一歩考えてみませんか？

こんな不安や疑問はありませんか？

大きな病気をして、
将来のことに不安がある…

頼れる家族がない…

家財道具がいっぱいで、
整理や処分に困っている…

自分の後に家や土地を
管理する人がいない…

自分の後にお墓を管理
する人がいない…

延命治療などの医療の希望は
どこに示せばいいの？

沢山の不安や疑問を、
「終活」に取り組むなかで、
一緒に1つずつ解消して
いきましょう！

静岡市の「終活」の
取組はこの中！



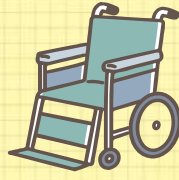
「終活」って？

終活、それは自分らしく生きるための大切な一歩です。

「終活」という言葉から、あなたはどんな事を思い浮かべますか？



葬儀の事前準備、お墓の購入、遺言書の作成、身の回りの事や、持ち物の整理といった旅立ちのときや、その後のことを「生前に準備すること」



延命治療や緩和ケアなど「人生の最終段階における医療」や、介護が必要になったり、認知症になったときのことを決めておくなど、これからを「安心して過ごすために備えること」



趣味や旅行、家族や友人との時間を楽しむなど、これからの人生を「自分らしく充実して生きること」

これらの様々なことが包括されて
「終活」と呼ばれています。

誰もが必ず向き合う、生老病死。

人間は年を取り、衰えていき、最後には旅立ちを迎えます。

今「旅立ちのその瞬間に立っている」と、想像してみてください。

そして、そこから「今のあなた」を振り返ってみてください。やっておきたい事、やっておかなければいけないと思う事はありませんか？

それを実際にやっておく事を、私たちは「終活」と呼んでいます。

終活に取り組んだ方から寄せられた声

- ・ 事前に終活しておくことで安心感が高まり、ほっとした。
家族のために、これからも健康でいたい。(70代男性)
- ・ エンディングノートで自分のこれからを考えることができた。(40代女性)
- ・ 母親に将来介護が必要になったときの流れがわからず不安だったが、相談窓口がわかったことで安心できた。(50代夫婦)



「終活」を始めるきっかけに

エンディングノート

あなたのこれまでやこれからについて思いを整理したり、
あなたの思いを家族や大切な方に伝えるためのノートです。

「終活」を進めるための記録を残すことができるとともに、
さまざまな相談先が掲載されています。

あなたに何かあったときに備えて、ご家族や大切な方が、さまざまな判断や
手続きをする際に必要な情報を残しておきましょう。

また、かかりつけ医がいる場合や介護・福祉サービスを利用している場合は、
医療や介護・福祉の専門職にもあなたの思いを伝えましょう。



どんなことを書くの？

- あなたの基本情報
- これからの人生を豊かにするために（自分史）
- “もしも”のときの医療・介護の希望
- 大切な人へのメッセージ
- “もしも”のときの葬儀・お墓の希望
- 資産・遺言・相続について など

ノートを活用して、ご家族や
医療・介護従事者と実際に
話し合うことも重要です！



配布場所は？

- 地域包括ケア推進課（静岡市役所静岡庁舎新館 14 階）
- 各区終活相談窓口
- 各地域包括支援センター

エンディングノートのダウンロード、書き方について
の動画はこちらから（静岡市 HP）👉



家族に負担をかけたくない…
不安をまるごと相談したい

静岡市の終活支援事業

終活支援優良事業者の認証

終活を行うにあたって、身寄りのない方や、ご自身や家族だけでの対応に不安を感じる方は、**専門的な知識やスキルを持つ事業者を利用する**ことが有効です。

しかし、事業者に勧められるままにサービス（※）を追加して思ったより高額な契約になってしまった等のトラブルが発生しています。

また、地域包括支援センターに、市民の皆さんから終活支援事業者の紹介を求める問い合わせが多く寄せられるようになりました。

皆さんが安心して終活に取り組むためには事業者の質の保証に行政が関与することが必要と考え、静岡市では**優良な事業者を認証**しています。

※サービスは、事業者が行う次の2つをいいます。

- 生前事務サービス（日常生活のサポート・安否確認・身元保証 など）
- 死後事務サービス（葬儀・納骨・家財処分・病院や福祉施設の費用清算 など）

認証の基準は？

皆さんが安心して利用できる終活支援優良事業者が有すべき3項目を設定しています。

- 組 織 運 営：事業運営の健全性や継続性等に係る項目
- 契約の締結・履行：契約時の丁寧な説明や利用者の判断能力が不十分になったときの取扱い等に係る項目
- サービスの管理：適正なサービス提供や質の確保のための管理等に係る項目

（詳細は市 HP からご確認ください。）

認証された事業者は？

静岡市終活支援優良事業者の情報は
市 HP に掲載しています 



お問合せ先  安心感がある温かい社会推進課 ☎221-1598

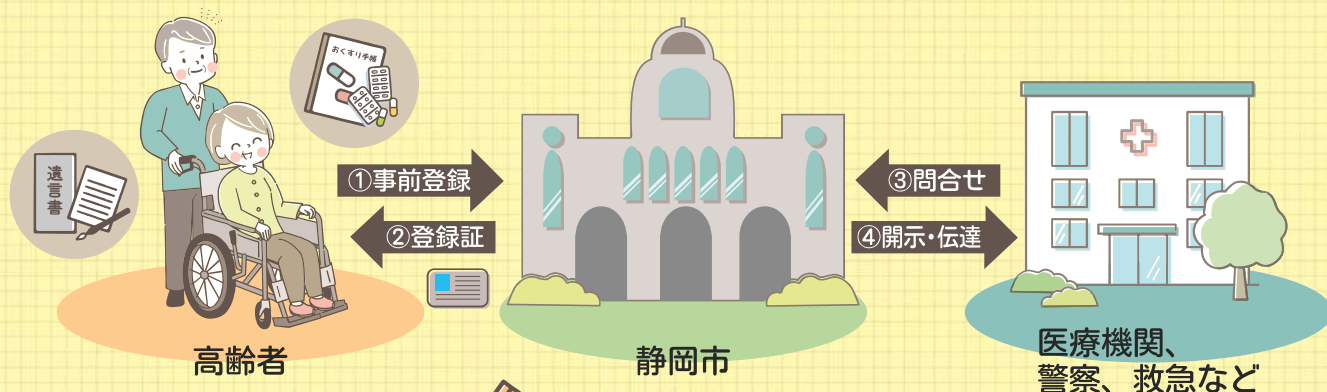
未来のあんしんに向けた取組

自分の意思や希望を確実に伝えたい

取組 1

終活情報の登録・伝達

緊急連絡先やかかりつけ医などの「本人情報」を事前に市に登録し、病気や事故などで意思表示できなくなった時やお亡くなりになった時に、医療機関や救急（消防）、警察などのほか、事前に指定された方からの問い合わせに応じ、市があなたに代わり、それらの情報を伝達します。



登録できる情報は？

- 緊急連絡先（登録には相手方の同意書が必要）
- かかりつけ医・処方薬・アレルギー情報・手術歴・既往歴
- 遺言の保管場所・エンディングノートの保管場所
- 葬儀や遺品整理の生前契約先・お墓の所在地 など

※すべてを登録する必要はありません。



対象者は？

原則 65 歳以上の静岡市民

S 救セット



緊急連絡先やかかりつけ医、服薬等の情報を記した緊急連絡カードを筒状容器に入れ、**冷蔵庫内に保管**しておくことで、病気やけがであなたに意識がなくてもその情報が確認でき、医療機関への引き継ぎや緊急連絡先への連絡に役立てられます。



対象者は？

65 歳以上の静岡市民で、ひとり暮らし高齢者、高齢者のみの世帯、日中又は夜間に高齢者のみになってしまう世帯の方 など

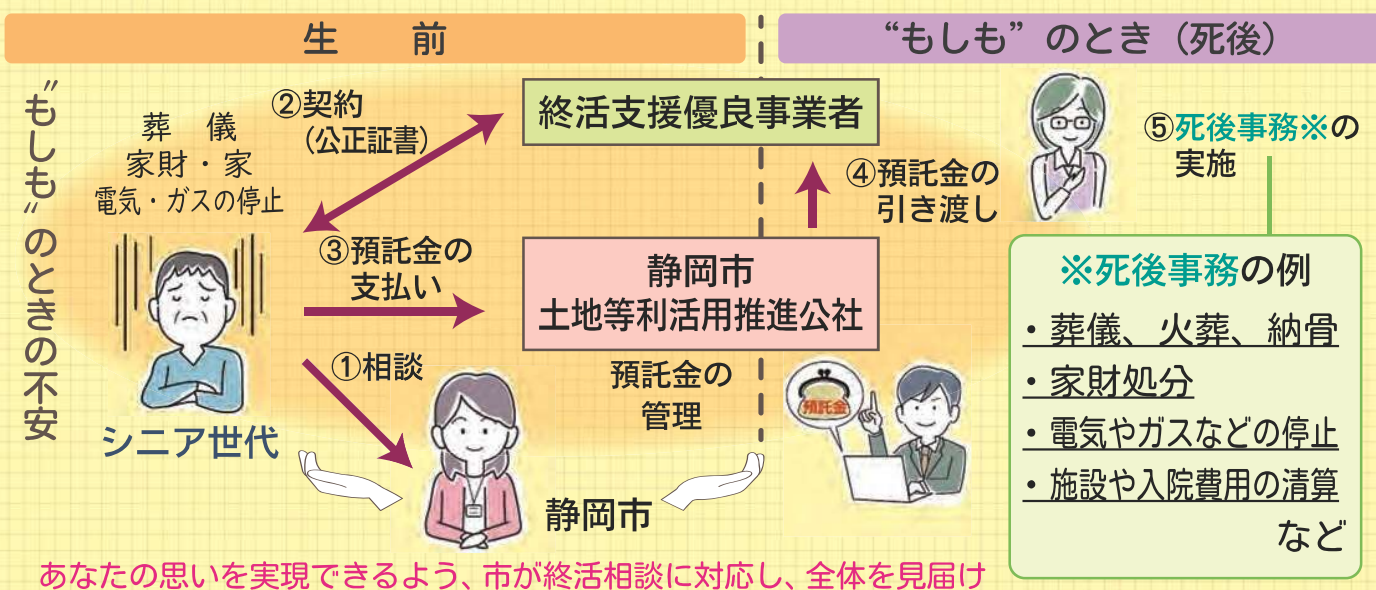


頼れる親族がない…
“もしも”のときの不安には

取組 2

エンディングプラン・サポート

あなたが終活支援優良事業者と締結する契約（葬儀、家財処分など死後事務に関するもの）に関して、**市が**、「事業者による死後事務が終了するまでの一連の過程」を**見届け**るなどのサポートを行い、あなたの未来のあんしんを高める取組です。



対象者は？

原則 65 歳以上の静岡市民で、頼れる親族がない方

利用料金は？

終活支援優良事業者に支払う預託金等、契約に伴い発生する費用は自己負担
また、必要な場合は遺言作成に要する費用が発生します。

お問合せ先 安心感がある温かい社会推進課 ☎221-1598

取組 3

現金・不動産の生前寄附・遺贈寄附

自らの財産を、市の未来を担う若者や子育て世帯、古き良きまちなみ保存などのために活用してほしいというあなたの思いをサポートします。



現金の寄附



不動産の寄附

お問合せ先 財政課 資金係 ☎221-1536

相 談 窓 口

終活相談窓口

各区高齢介護課

- 葵 区（葵区役所 2階 11 番窓口） ☎ 221-1089
- 駿河区（駿河区役所 2階 26 番窓口） ☎ 287-8678
- 清水区（清水区役所 1階 7 番窓口） ☎ 354-2162
- 蒲原出張所（蒲原支所 1階 4 番窓口） ☎ 385-7790

相続や遺言に関する相談

専門家（弁護士・司法書士等）による無料相談 ※予約制

- 葵 区市民相談室 ☎ 221-1053
- 駿河区市民相談室 ☎ 287-8698
- 清水区市民相談室 ☎ 354-2036

住まいの終活に関する相談

空き家なんでも相談窓口

住宅政策課内 ☎ 221-1192

市営墓地・納骨堂に関する相談

戸籍管理課 霊園・斎場係 ☎ 221-1297

市営墓地

- 愛宕霊園
- 沓谷霊園
- 沼上霊園
- 清水大平山霊園※

市営納骨堂

- 愛宕霊堂

※清水大平山霊園の墓じまい等のご相談は
清水区役所地域総務課 区民生活係
(054-354-2361) まで

静岡市への寄附・遺贈に関する相談

財政課 資金係 ☎ 221-1536

どこに相談するか迷うときは、安心感がある温かい社会推進課にご連絡ください。
必要に応じて、適切な機関をご案内します。

静岡市役所保健福祉長寿局 地域支え合い推進部

安心感がある温かい社会推進課

☎ 054-221-1582 FAX : 054-221-1577

