

# 書いてみよう エンディングノート

問い合わせ／介護保険課高齢福祉担当(内線2686)

「終活」という言葉をご存じですか？

終活とは、自分の死を意識して、より良い最期を迎えるための準備を行う活動のことです。終活の1つの手段としてエンディングノートがあります。

エンディングノートは、自分の人生を振り返るとともに、終末期や最期の希望など、残された家族の方などがさまざまな判断や手続きをする際に困らないよう、必要な情報を書き残すためのものです。

遺言書とは異なり法的な効力はないため、形式や書き方にとらわれず自由に書くことができます。

エンディングノートを書くことで、自分のことを見つめ直し、考えを整理するきっかけになるだけでなく、判断能力や意思決定能力の喪失を伴う病気等にかかった場合の治療や介護、財産等に関する思いや希望を伝える重要な役割があります。

残される家族のため、最期まで自分らしく生きるためにも、エンディングノートを活用してみましょう。



## エンディングノートのほかにも 終活の方法はさまざま

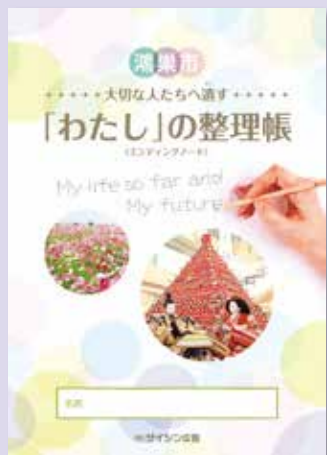
### 人生会議

(ACP：アドバンス・ケア・プランニング)

重大な病気になった場合の医療・ケアについて、本人と家族、医療・ケアチーム等で話し合いを行い、本人の意思決定を支援する過程のこと。

### 遺言書

自分の財産を誰にどのように残したいかの意思を確実に伝えるための手段です。法的な効力がありますが、正しく作成しないと無効になる場合があります。



## エンディングノート

### 「わたし」の整理帳を配布しています

鴻巣市版エンディングノート「大切な人たちに遺す『わたし』の整理帳」を作成しましたのでご利用ください。

配布場所／介護保険課、両支所、各公民館・生涯学習センター、各地域包括支援センター



▲市HPからダウンロードもできます

### 家族に伝えたい項目をまとめました

私のプロフィール…自分の基本情報や大切な思い出、趣味など  
健康のこと…かかりつけ医、既往歴、延命措置の判断など  
介護のこと…要介護状態になったとき、介護施設の希望など  
旅立った後で…葬儀、お墓など  
財産など…預貯金、遺品、不動産など  
困ったときの相談窓口…各種相談窓口を紹介

### 【おくやみ窓口を設置しています】

ご遺族の方の手続きをお手伝いします。利用希望日の1週間前（5開庁日前）までに予約が必要です。  
問い合わせ／市民課（内線2434）

