



# 泉南市 ライフデザインノート



形も色も人それぞれ、  
人生の積み重ねを振り返り  
「自分らしい生き方」を設計する



## 目 次

終活を考えよう .....	P.1
【第1章】私のこれまで .....	P.4
【第2章】私のいま .....	P.8
【第3章】私のこれから .....	P.16
【第4章】私のエンディング .....	P.20
【第5章】私の終活プラン .....	P.24
相談窓口一覧 .....	P.34

# 「終活」 を考えよう

終活、それはこれからも自分らしく生きるための大切な一歩

「終活」という言葉が生まれ、多くの人がそれを知るようになりました。  
ですが、「終活」という言葉から思い浮かべることは、人それぞれ異なるようです。

葬儀の事前予約、お墓の購入、遺言書の作成、身の回りや持ち物の整理といった  
旅立ちの時やその後のことを「生前に準備すること」、  
延命治療や緩和ケアなど受ける医療や、  
介護が必要になったり認知症になった時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」、  
そして、趣味や旅行、家族や友人との時間を楽しむなど、  
残りの人生を「自分らしく充実して生きること」。  
高齢期に行うべき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。  
人間は歳を取り、衰えていき、最期には旅立ちを迎えます。  
いま「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「いまのあなた」を振り返ってみてください。  
やっておきたいこと、やっておかなければいけないと思うことはありますか？  
ペンを手に取って、楽しみながらあなたの思いについて考えてみてください。





## 終活の進めかた

やっておきたいこと、やらなければいけないと思うことはあるけれど、何から手をつければいいのか分からない。いつから始めればいいのか分からない。

それが終活の一番の難しさです。

これまでの歩みや、いま置かれている環境は一人一人異なることから、終活として行うべき具体的な行動も人それぞれ異なります。

だからこそ、このライフデザインノートをあなたの終活のパートナーとしてください。

少しだけ背筋を伸ばし、静かに深呼吸をしてから、お気に入りのペンを持ち、このノートを開きましょう。質問への答えを考えながら埋めていくと、あなたにとって必要な終活の行動が浮かんでいきます。

「ライフデザインノートは終活の設計図」。

設計図が完成すれば、あとは情報を得て、行動計画を立て、実践するだけです。

## 終活の目的

終活に取り組んだ方は、

「いろいろなことを整理できて、気持ちのスッキリした」

「『残りの人生を充実させたい』という活力が湧いてきた」

「家族に心配をかけずに済みそうで、安心した」

とお話しされます。

人生の最期まで自分の望む生き方ができるよう、

もしもの時に備えた心づもりをしておきませんか。



# ライフデザインノートの 書き方

書き方の  
ポイント

1

## すべての項目を 埋めようとしなくても大丈夫

はじめのページから取り組み、  
すべてを埋めようとしなくて構いません。

興味のあるページがあれば  
そこから始めたり、考えてもなかなか  
埋まらないページは飛ばしてもよいでしょう。  
このノートを目に留まりやすい場所に置き、  
何度も見返しながら少しずつ  
書き進めていきましょう。

書き方の  
ポイント

2

## 書き変えても 大丈夫

気持ちが変わることは、  
もちろんあります。その場合は、  
既に書き込んだ箇所に線を引き、  
書き直してください。

線の横に訂正した日付を  
書いておくとよいでしょう。

何度か書き直すことで、  
気持ちが整理されていくことも  
あります。

## 定期的に 見直しましょう

表紙の裏には、  
修正日を記入する欄があります。

定期的にこのノートを  
見返して、情報や気持ちが  
変わっていないかを確認しましょう。

このライフデザインノートは、  
あなたの終活の  
パートナーです。

書き方の  
ポイント

4

書き方の  
ポイント

3

## 家族に 伝えましょう

あらかたを書き終えたら、  
家族に保管場所を伝えて内容を伝えましょう。  
いざという時に家族が困らないようにすることも、  
終活の大きな目的です。  
備忘録のページには、そのための大切な情報が残ります。

家族がいない場合には、  
これからのことを託せる人に伝えましょう。  
あなたの人生や考えを伝えることは、  
あなたの信頼できる人達とお互いの絆を  
より深めることに繋がります。  
そのことが、これからの豊かな  
時間を創ります。

終活とは

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私の終活プラン

## 第1章

# 私のこれまで

終活を考えるにあたり、まずは自分に向き合う時間を持ちましょう。誕生からこれまでを思い出しながら、あなたの一度きりの人生を振り返ることで、終活を考えるための入口に立つことができます。

同時に、家族や周囲の人も「あなたの歩み」を知りたいと思っているかもしれません。これから共有する時間を、あなたはもちろん、大切な人にとってもかけがえのないものとするために、まずはあなたをより深く理解してもらうことをこの章が手助けします。

### 出生について

誕生日	年                      月                      日
両 親	父（氏名・どんな人だったか）
	母（氏名・どんな人だったか）
時代背景	
住んでいた ところ	
こんな 子どもだった	
幼い頃の 思い出	

## 学生時代

得意科目	
好きだった本・映画・音楽	
思い出に残る出来事	
将来の夢	
夢中になったこと	

## 仕事のこと

経験した仕事	
この仕事に就いた理由・背景	
仕事をする上で大切にしたい信念・価値観	

### キーワード 自分史

自分のルーツや半生を文章にするもの。書くことで自分自身への理解が深まります。あなたの生きた軌跡は大切な人の「心の教科書」になるかもしれません。親の終活のきっかけづくりとして、子どもからプレゼントするケースもあります。

終活とは

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私の終活プラン

## 家系図

相続を考えるためにも「家系図」を作成しましょう。

この表に書き込んでいくことで自分の法定相続人が誰なのかを確認できます。

※法定相続人となるのは配偶者と血族です。同じ順位の人複数いる場合には全員が相続人となります。先順位の人が1人でもいる場合は、後順位の人には相続人になりません。

### 書き方

亡くなった人の名前の横には×を記し、分かれば死因も記入しておきましょう。

長寿 花子×  
脳梗塞

配偶者は、常に相続人になる

配偶者

あなた

第一順位

子どもが死亡している場合は  
孫、ひ孫に

子ども

子ども

子ども

子ども

子ども

孫

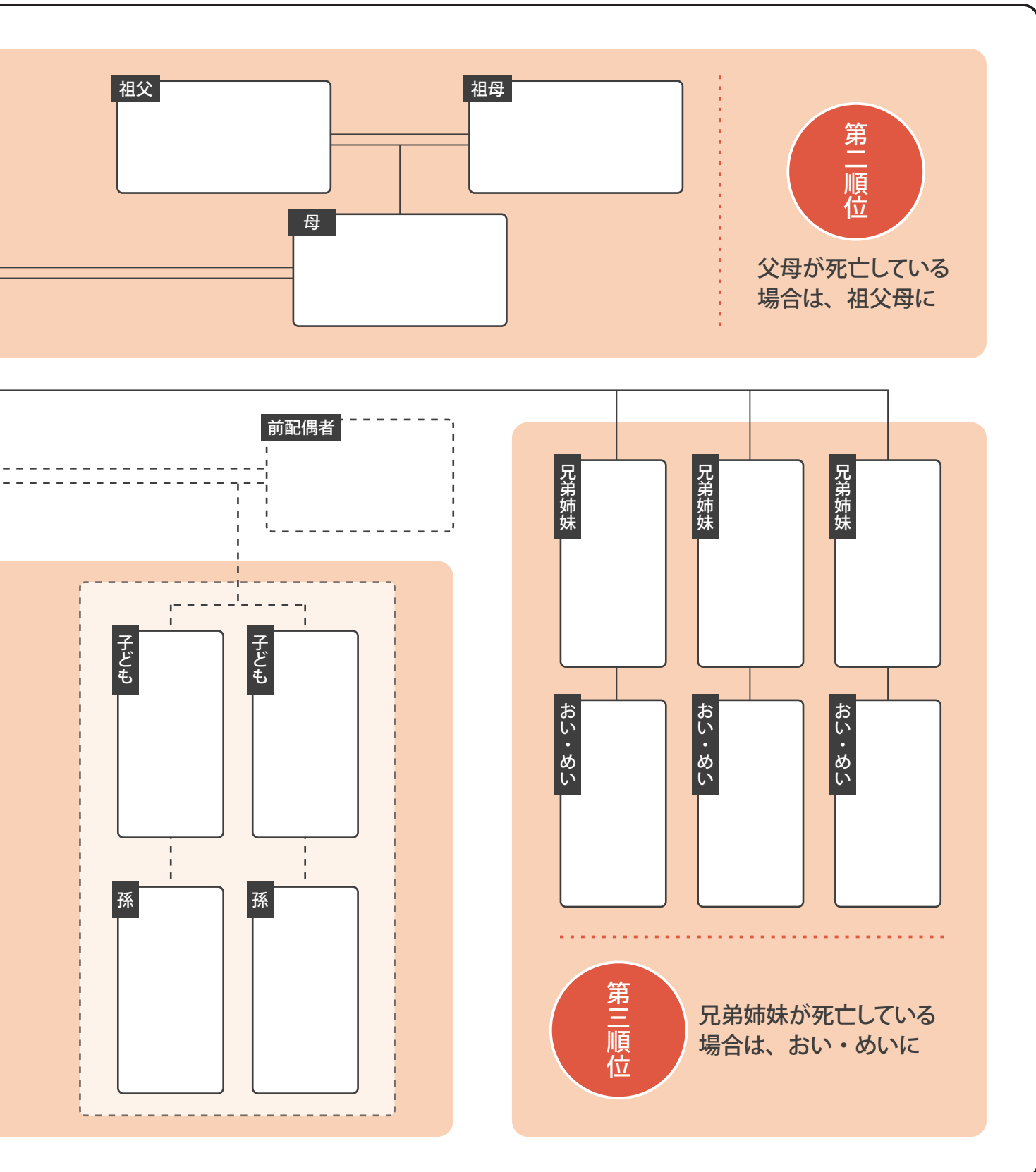
孫

孫

孫

孫





## 第2章

# 私のいま

あなたの身のまわりについて、記録しておきましょう。

情報を一元管理することで、必要なものと不要なものがはっきりします。

また、万が一に備えてあなたの情報を家族や周囲の人に分かるようにしておくことも、この章の大きな目的です。

### 基本情報

フリガナ			
氏 名		血液型	型
本籍地	〒		
現住所	〒		
電話番号	自宅		
	携帯		
メール アドレス	パソコン @		
	携帯 @		

### キーワード 泉南市WAO（輪を）救急医療情報キット

ひとり暮らしの高齢者の方や、高齢者のみ世帯、健康に不安を抱える方に「救急医療情報キット」を配布しています。本人情報を容器に入れ、自宅の冷蔵庫に保管し、万一の場合に備えることを目的とするものです。

## 医療情報

### ■かかりつけ医

病院名	担当科	担当医	電話番号
	科		
	科		
	科		
	科		

### ■常用薬

薬名	目的

薬名	目的

### ■持病

病名	発症の時期	いまの状態

### ■既往症

病名	治療期間

病名	治療期間

### ■アレルギー

原因物質	症状

原因物質	症状

### ■その他（緊急時、医師や救急隊員に知らせたいことなど）

例：身体の不自由な部分・ペースメーカーを入れている

## 公的情報

項 目	記 号	番 号	保管場所
基礎年金番号			
健康保険の 記号・番号			
後期高齢者医療保 険の被保険者番号			
介護保険証			
運転免許証			
パスポート			

## ■その他



**注 意**

冊子が盗難されたり、悪用されたりする場合に備えて、銀行やクレジットカードなどの金融機関、パソコンや携帯電話などの電子機器の「暗証番号」は記載しないようにしましょう。また、冊子の取り扱いには十分に注意しましょう。

## 毎月の引き落とし情報

項 目	取引先・契約番号	金融機関・支店・口座番号	名義人
電気料金			
ガス料金			
水道料金			
自宅 電話料金			
携帯 電話料金			
NHK 受信料			
クレジット カード			
デジタル サービス			

### ■その他

### キーワード 死後事務委任

亡くなった後の葬儀や納骨、解約や返納などの各種手続き（死後事務）を頼める人が周囲にいない場合に、生前に弁護士、司法書士、社会福祉士などの第三者に委任しておく方もいます。



## 資産情報

### ■預貯金

金融機関	支 店	種 類	口座番号	名義人

### ■有価証券

名称や銘柄	金融機関	店 名	口座番号	名義人

### ■不動産

種 類	用 途	所在地	名義人と持ち分

### ■保険

保険会社	証券番号	契約者	被保険者	受取人

## ■私的年金

名 称	団 体	連絡先

## ■借入金・ローン

借入目的	借入先	連絡先	借入額	返済方法	完済予定日

## ■その他



### 注 意

借入金や保証債務など負債も相続の対象となります。  
相続人のために必ず書いておきましょう。  
資産について記入する場合は、冊子の取り扱いに注意してください。

## キーワード 相続の生前対策

相続税の計算式や生前贈与についての情報を収集しましょう。  
不動産については納税資産の確保や空き家対策なども重要です。

## ペット

種 類	名 前 / 年 齢	エ サ	預けられるところ	かかりつけの動物病院

## 大切なもの

品 物	保管場所	希望する処分方法	この宝物への思い

### キーワード 生前整理

人生を豊かにしてくれた大切なものや思い出は、どう整理すればよいのでしょうか。  
「手元に残すもの」「受け継ぐもの」「処分するもの」に分け、リフォーム・買い取り・  
廃棄といった最適な手段を検討しましょう。

## キーワード 遺言書の作成

遺産を誰がどう受け継ぐか、生前に決めておくための遺言書。お世話になった方への遺贈や社会貢献団体への寄付も可能にします。

■下記の項目が当てはまる方は遺言書の作成をお勧めします。

子供がいない

財産に不動産など  
分けにくいものが  
含まれる

相続税の  
対象となる額の  
財産がある

法定相続人以外に  
財産を渡したい  
人がある

法定相続人の中に  
財産を渡したくない  
人がある

内縁関係にある

財産の一部を  
寄付したい

■遺言書には作り方や手順があるので、注意が必要です。

本冊子には法的効力はありません。法的効力を求める場合は遺言書の作成が必要です。

	自筆証書遺言		公正証書遺言
作成方法	遺言者が全文をすべて自筆で書き、押印する。印鑑は認印でも可。封入の必要については規定はない。代筆やワープロ、録音などは不可。 ※財産目録のみパソコン・ワープロでの作成も可（但し全ページに署名・押印が必要）		本人が公証人に口述し、公証人が筆記する。実印、印鑑証明、身元証明書、相続人などの戸籍謄本、登記簿謄本などが必要。
作成場所	問わない		（原則）公証役場
公証人	不要		必要
証人	不要		2人以上
署名押印	本人		本人、公証人、証人
保管場所	法務局	遺言者が保管	公証役場が原本を保管
保管費用	必要	不要	相続財産の額によって変動
家庭裁判所の検認	不要	必要	不要

# 私のこれから

あなたのこれからについて、思いと考えを巡らせましょう。かけがえのない一度きりの人生を最期まで自分らしく歩むために、残りの時間をどのように過ごし、何を大切にしたいかを考えてみましょう。家族や周囲の人を悩ませないために決めておかなければならないこともありますし、願いもあることでしょう。大事なことは、言葉にして記しておくことが大切です。

## 介護について

[illegible]



## 終末期医療について

告 知	<input type="checkbox"/> 病名・余命ともに告知を希望する <input type="checkbox"/> 病名のみ告知を希望する <input type="checkbox"/> 病名・余命ともに告知を希望しない <input type="checkbox"/> その他( )
終末期を 過ごす場所	<input type="checkbox"/> 病院を希望する <input type="checkbox"/> 自宅を希望する <input type="checkbox"/> ホスピスを希望する <input type="checkbox"/> 「名前：                      」の判断に任せたい <input type="checkbox"/> その他( )
経口以外での 栄養摂取	<input type="checkbox"/> 点滴による栄養摂取の処置を希望する <input type="checkbox"/> 経鼻経管栄養摂取の処置を希望する <input type="checkbox"/> 胃ろうの処置を希望する <input type="checkbox"/> できる限り自然に任せて欲しい <input type="checkbox"/> 判断を任せたい「名前：                      (間柄：                      )」
延命治療	<input type="checkbox"/> 回復が難しくても延命を希望する <input type="checkbox"/> 延命治療は希望しない <input type="checkbox"/> 延命より苦痛緩和を重視したい <input type="checkbox"/> 判断を任せたい「名前：                      (間柄：                      )」
臓器提供・ 献体	<input type="checkbox"/> 臓器提供を希望する（意思表示カード保管場所：                      ) <input type="checkbox"/> 角膜提供を希望する（アイバンク登録証保管場所：                      ) <input type="checkbox"/> 献体を希望する（登録団体：                      ) <input type="checkbox"/> 臓器提供や献体は希望しない
備 考	

終活とは

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私の終活プラン

### キーワード 成年後見制度

認知症や知的障がい、精神障がいなどにより、判断能力が不十分な方を法的に支援する制度です。介護・福祉サービスの契約や不動産・預貯金などの管理といった法律行為を家庭裁判所によって選ばれた成年後見人などが本人を代理して行います。

## 残りの人生を豊かにする

「私がこれから大切にしていきたいことは

です」

### ■健康に過ごすために

### ■楽しく充実して過ごすために

### ■安心して過ごすために

■ やっておきたいこと

■ 一緒に過ごしたい人・会っておきたい人

■ 誰かの役に立つために

■ その他

終活とは

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私の終活プラン

## 第4章

# 私のエンディング

誰もが迎える旅立ちの時。どんな旅立ちがあなたらしいでしょうか。最期まで、自分らしく。エンディングセレモニーは見送る人にとってのものでもあります。遺された家族や周囲の人たちが、あなたとのことを心に刻んで癒やされる時間が必要になるからです。あなたの大切な人たちは、これから先、歩いていく中でも、あなたを必要とすることがあるでしょう。あなたに逢える場所を用意しておくことで、繋がりが続きます。

### 葬儀について

葬儀への考え	<input type="checkbox"/> 多くの人と盛大に <input type="checkbox"/> 一般的に <input type="checkbox"/> 近親者のみでこじんまりと <input type="checkbox"/> しなくてよい <input type="checkbox"/> 家族の考えに任せたい		
喪主をお願いしたい人	間柄：	名前：	連絡先：
葬儀の形式	宗教： <input type="checkbox"/> 仏教 <input type="checkbox"/> キリスト教 <input type="checkbox"/> 神式 <input type="checkbox"/> 無宗教		
	菩提寺や宗教団体	名称：	所在地：    連絡先：
葬儀の場所	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 斎場 <input type="checkbox"/> 火葬場（式は行わない）		
	具体的な希望    施設名：		連絡先：
葬儀の業者	<input type="checkbox"/> 生前予約をしている    （業者名：		連絡先：    ）
	<input type="checkbox"/> 会員になっている    （業者名：		連絡先：    ）
	<input type="checkbox"/> 依頼して欲しい業者がある（業者名：		連絡先：    ）
葬儀の費用	<input type="checkbox"/> 私の預貯金を使って欲しい <input type="checkbox"/> 特に用意していない		
	<input type="checkbox"/> 保険・共済・互助会などに加入している（名称：		連絡先：    ）
戒名	<input type="checkbox"/> 格の高い戒名を希望 <input type="checkbox"/> 標準的な戒名でよい <input type="checkbox"/> 戒名はつけなくてよい <input type="checkbox"/> すでに戒名を授かっている（戒名：    連絡先：    ）		
遺影	<input type="checkbox"/> 用意してある（保管場所：    ）		
	<input type="checkbox"/> 希望する写真がある（具体的に：    ）		
	<input type="checkbox"/> 決めていない		
その他の希望	祭壇や飾りつけ・音楽・一緒に納棺して欲しいものなど		
	会葬礼状・参列者へのメッセージ・香典や供花についてなど		

## ■連絡してほしい人

名前：	連絡先：	間柄：
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

名前：	連絡先：	間柄：
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

名前：	連絡先：	間柄：
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

名前：	連絡先：	間柄：
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

名前：	連絡先：	間柄：
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

名前：	連絡先：	間柄：
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

名前：	連絡先：	間柄：
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

名前：	連絡先：	間柄：
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

名前：	連絡先：	間柄：
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

### キーワード 葬儀の事前準備

遺族の約4分の3は家族が亡くなってから6時間以内に葬儀社を決めています。悲しみの中で十分な情報収集や検討ができないまま葬儀を決めると、後悔が残ってしまうこともあります。事前に意志を伝えておくことが大切です。



## お墓・埋葬について

お 墓	<p>お墓を用意してある場合</p> <p>墓地名： _____</p> <p>所在地： _____</p> <p>連絡先： _____ 契約者名： _____</p> <p>石材店： _____</p>
	<p>お墓を用意していない場合</p> <p><input type="checkbox"/> 新たに購入してほしい（<input type="checkbox"/> 一般墓 <input type="checkbox"/> 永代供養墓 <input type="checkbox"/> 納骨堂 <input type="checkbox"/> 樹木葬）</p> <p><input type="checkbox"/> 散骨してほしい（場所： _____）</p> <p><input type="checkbox"/> 手元供養してほしい <input type="checkbox"/> 家族に任せたい</p>
分 骨	<p><input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない</p>
埋葬の費用	<p><input type="checkbox"/> 私の預貯金を使って欲しい <input type="checkbox"/> 特に用意していない</p> <p><input type="checkbox"/> 保険・共済などで用意している（名称： _____ 連絡先： _____）</p>
備 考	

## 仏壇について

仏 壇	<p><input type="checkbox"/> 代々の仏壇を守ってほしい <input type="checkbox"/> 新たに用意してほしい</p> <p><input type="checkbox"/> 必要ない <input type="checkbox"/> 家族に任せたい</p>
備 考	

### キーワード 改葬・墓じまい

遺骨を別のお墓に移す事、お墓を撤去・処分する事です。都市化や少子化が進み、先祖代々のお墓を継承することが難しくなるケースが増えてきました。家族構成や生活環境を踏まえて考えをまとめ、家族と相談しておくことが大切です。

MEMO

終活とは

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私の終活プラン

## 第5章

# 私の終活プラン

「興味はある」「やらなくてはと思っている」「でもなかなか手を付けられなくて」多くの方が同じような悩みを抱えています。つつい先延ばしにしてしまうのが終活。ここからは、『はじめの一步』が踏み出せるように、計画を立てていきましょう。

### 見落としがちな項目を確認

check 1	出生時の本籍地を知っている	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 2	突然入院することになった場合、頼みごとをする人を決めている	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 3	要介護状態になった時の介護の希望をまとめている	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 4	延命や終末期医療の希望を記録している	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 5	自分の法定相続人が誰かを知っている	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 6	預貯金口座をすべて把握している	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 7	遺言書を作成している	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 8	葬儀の希望を伝えている	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 9	お墓を用意している	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

第一章から第四章までを書き進め、あなたの状況、また考えや思いを整理してきました。その中であなたにとって「やっておかなければいけないこと」「やっておきたいこと」は何だったのでしょうか？

### キーワード 資産の整理とモノの整理

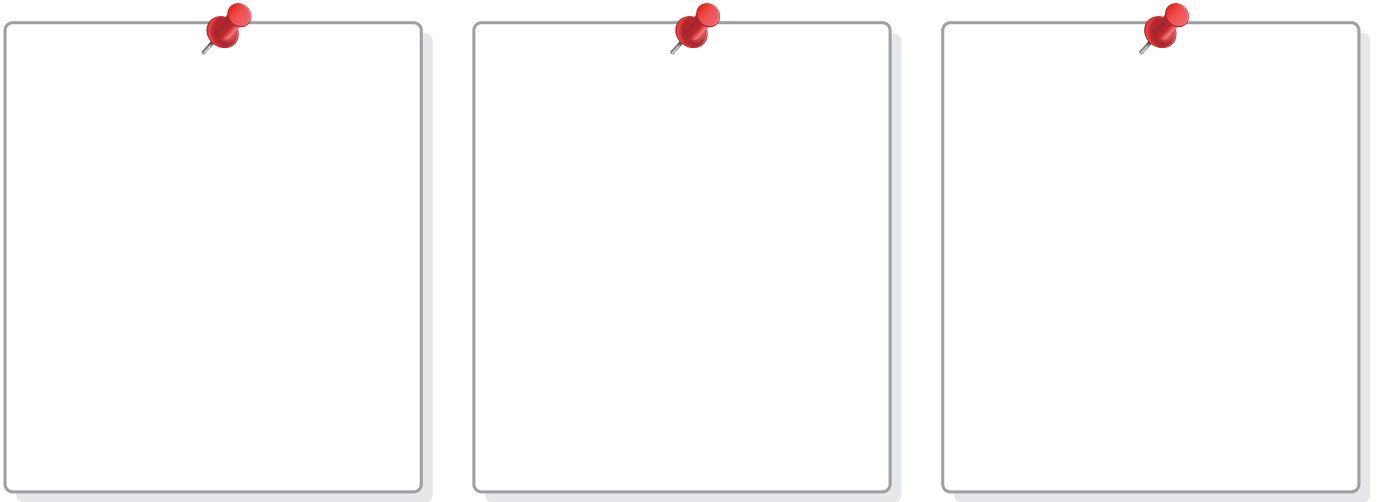
遺していくものは「資産」と「モノ」に分かれます。

資産の整理であれば、不動産の整理、生前贈与、遺言書の作成など。モノを最小限にしておくための整理であれば、受け継ぐものと処分するものに分けて、それぞれに最適な方法を選択しましょう。

前項の「やっておかなければいけないこと」「やっておきたいこと」に取り組むうえで、事前にやらなければいけないことを書き出してみましょう。

### ■不足している情報や必要な情報

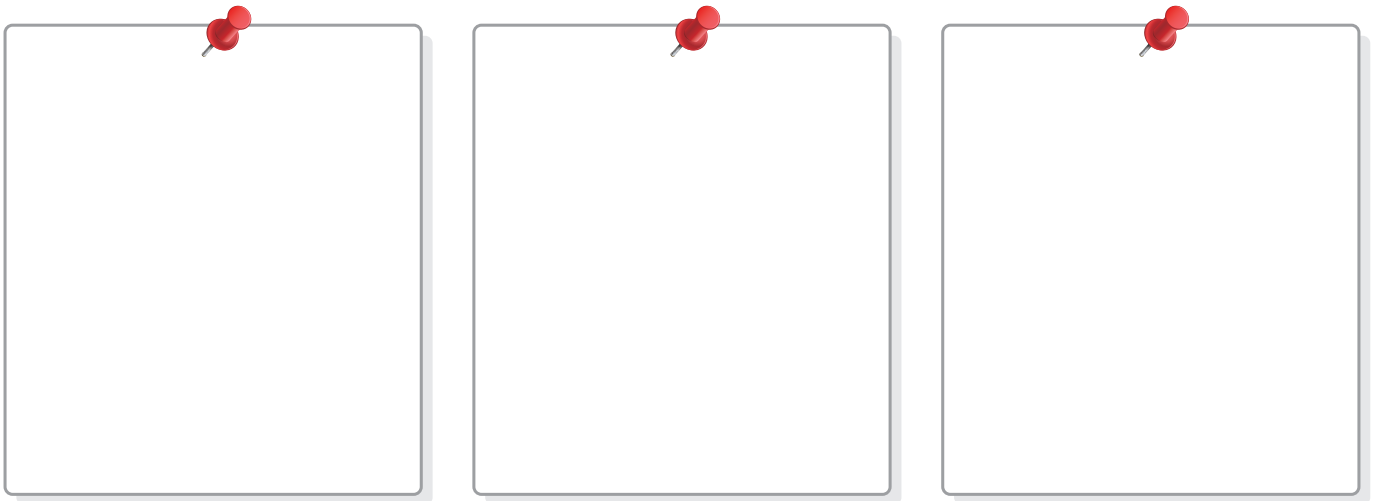
例：お墓の種類・金額を調べる、法定相続人を知る etc.



---

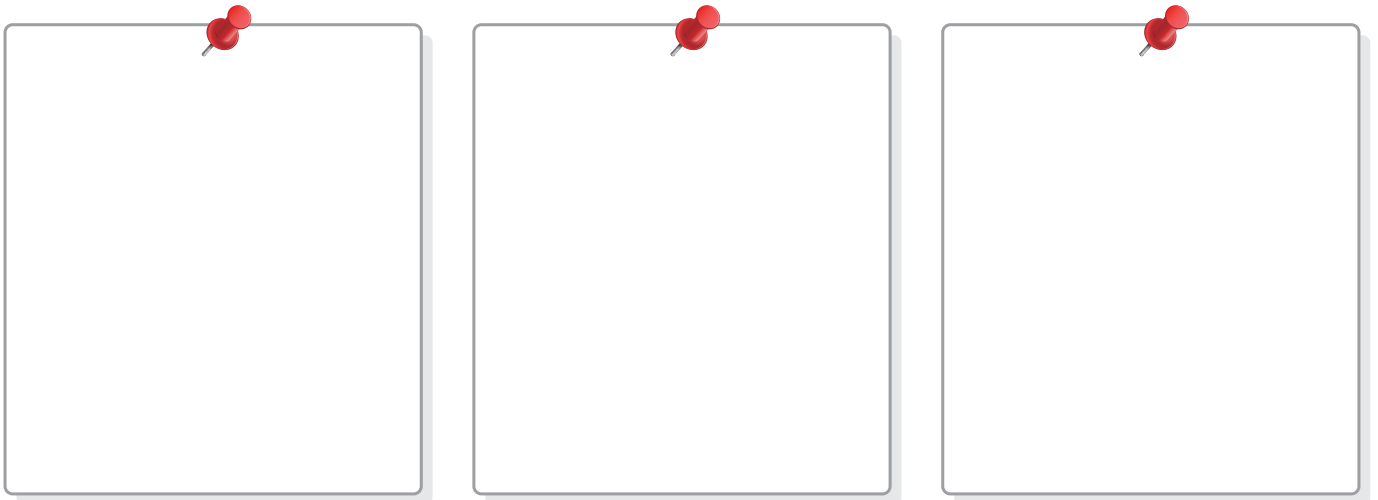
### ■事前に考えなければならないことや決めなければいけないこと

例：お墓の場所・種類を決める、誰に何を相続するか決める etc.



---

### ■家族や周囲の人と相談しなければいけないこと



取り組むこと

事前準備

いつから

何を

例：お墓の種類・金額を調べる、  
法定相続人を知る etc.

はじめの一步 (行動)

いつから

何を

例：資料を請求してお墓の見学に行く、  
行政書士・税理士に相談する etc.

終活とは

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

私の終活プラン

## 自分年表

いつ何をしたいか取り組みたいことを未来の年表に書いてみましょう。

「やらなければならないこと」「やりたいこと」も合わせて年表に書いてみましょう。

目標年齢

(       ) 歳

(       ) 歳

わたし

取り組みたい内容・やらなければならないこと・やりたいこと

( ) 歳

エンディング

の年表

## ■書き方例

目標年齢	(70) 歳 (73) 歳
取り組みたい内容・やらなければならないこと・やりたいこと	<p>孫とたくさん遊ぶ</p> <p>介護施設へ見学に行く</p> <p>世界遺産を見に行く</p>



## 「大切なあなたへ」

どうしても言葉にできない思い。

照れてしまって伝えられない感謝の気持ち。

本当は思いを伝えておきたい人へ、お手紙を書いておきましょう。

名前 年 月 日

31



## 「大切なあなたへ」

どうしても言葉にできない思い。

照れてしまって伝えられない感謝の気持ち。

本当は思いを伝えておきたい人へ、お手紙を書いておきましょう。

名前 年 月 日

## もしものときのために 「人生会議」

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、  
前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を  
「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」といいます。

元気なうちは、自分の考えや望みについて周囲と話すきっかけがない、  
そもそも話し合う必要性がない、などと感じられるかもしれません。

しかし、誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

自分の意思表示が難しくなった時に、どのような医療・介護を受けたいのかを  
自分の信頼できる周りの人と話し合っておくことで、  
あなたの思いに寄り添った医療や介護を選択することができます。

人生会議を考えるきっかけに「泉南市ライフデザインノート」で  
あなたの考えをまとめてみましょう。

心身の状態に応じて思いは変化します。  
何度も読み返し、繰り返し考え、書き直すことができます。  
無理せず、あせらず、自分のペースで考えていきましょう。

そして、あなたの信頼する大切な方たちと話し合ってみましょう。  
あなたの思いを理解しておくことで、もしものときに安心して判断でき、  
心の負担を軽くする助けになります。

自分らしい人生を過ごすためにも、「人生会議」であなたの思いを伝えてみませんか？

# 相談窓口一覧

相談内容	担当窓口	電話番号
高齢者とその家族の相談窓口 ・介護予防ケアプランの作成 ・介護予防指導 ・事業者やケアマネジャーの指導 ・高齢者の権利擁護に関する相談	泉南市地域包括支援センター 六尾の郷 <b>【担当地区】</b> 新家、兎田、別所、信達大苗代、 信達金熊寺、信達童子畑、 信達楠畑、信達葛畑、信達岡中、 信達六尾、国道26号線より山側の 信達市場または信達牧野	☎ 072-484-8668
	泉南市地域包括支援センター なでしこりんくう <b>【担当地区】</b> 樽井、男里、幡代、馬場、 りんくう南浜、鳴滝、中小路、北野、 岡田、国道26号線より海側の信達 市場または信達牧野	☎ 072-485-2882
成年後見制度について	泉南・田尻成年後見総合センター	☎ 072-447-5524
介護保険について	福祉保険部 長寿社会推進課	☎ 072-483-8251
高齢福祉サービスについて		☎ 072-483-8253
地域支援事業について		☎ 072-483-8254
障害者手帳や障害福祉サービスについて	福祉保険部 障害福祉課	☎ 072-483-8252
国民健康保険について	福祉保険部 保険年金課	☎ 072-483-3431
後期高齢者医療保険について		☎ 072-483-3455
国民年金について		☎ 072-483-7792
消費生活相談	泉南市消費生活センター	☎ 072-447-8099
法律相談	市民生活環境部 産業振興課 ※要予約(日時については広報を ご確認ください。)	☎ 072-483-8191

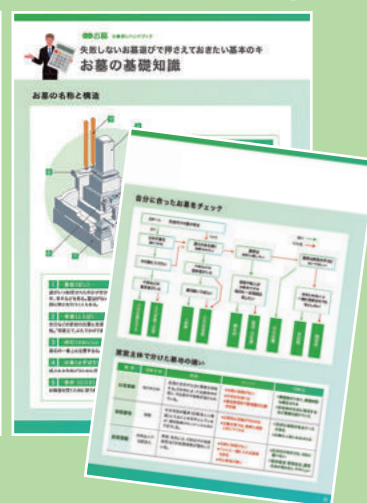
MEMO



お手元に1冊あればいざと言う時に役立つ！

# 後悔しないための お墓探しハンドブック

「いいお墓」は、2003年のサービス開始から20年以上に渡り、全国の墓地・霊園情報やお客様の口コミを掲載しているお墓探しのポータルサイトです。「いいお墓」の豊富なデータがわかりやすくまとまった、お墓探しのためのハンドブックを無料でお届けします。



## 【ハンドブック内容】

- ・お墓の選び方
- ・お墓の種類と費用相場
- ・お墓購入の流れ
- ・購入者の体験談 など

全20ページ  
フルカラー

※このハンドブックは非売品です。※予告なく内容変更する場合があります。

お電話もしくはWEBからのお問合せで  
もれなく全員無料でもらえます！

～ あなたのご希望に沿ったおすすめ霊園資料も一緒にお届けします ～



**0120-626-213**

いいお墓お客様センター 受付時間: 9時～16時(年中無休)



24時間いつでも受付

WEBで資料請求

いいお墓 ハンドブック

検索



※一世帯につき1冊までとなります。※お電話の場合は、オペレーターの案内に従ってお客様の情報をお伝えください。

※WEB申込の場合は、資料請求フォームからお客様情報を入力ください。お客様の自宅にハンドブックの現物とおすすめ霊園の資料を無料配送いたします。



いいお墓は、1984年創業の株式会社鎌倉新書 東証プライム上場 証券コード: 6184 が運営しています。

〒104-0031 東京都中央区京橋2丁目14-1 兼松ビルディング3階 <https://www.kamakura-net.co.jp/>

# 売りたい不動産 ありませんか?



賃貸・売買の仲介

＼ 不動産買い取ります ＼

無料査定&買取

賃貸不動産管理

リフォーム・解体



WEB から査定依頼  
24 時間受付中



株式  
会社

HANNAN JUTAKU

阪南住宅

0120-100-873

本店

〒599-0201  
阪南市尾崎町53番地1

泉佐野  
店

泉佐野市上町3丁目  
10番17号

宅地建物取引業免許 大阪府知事(8)第41588号

建設業許可票 大阪府知事(般-2)第90611号



発 行 泉南市  
編集／発行 株式会社鎌倉新書  
発 行 年 2025 年 12 月

名 前								
最終修正日  書き直した時や 追記した時に日付を つけておきましょう。	1	年	月	日	4	年	月	日
	2	年	月	日	5	年	月	日
	3	年	月	日	6	年	月	日