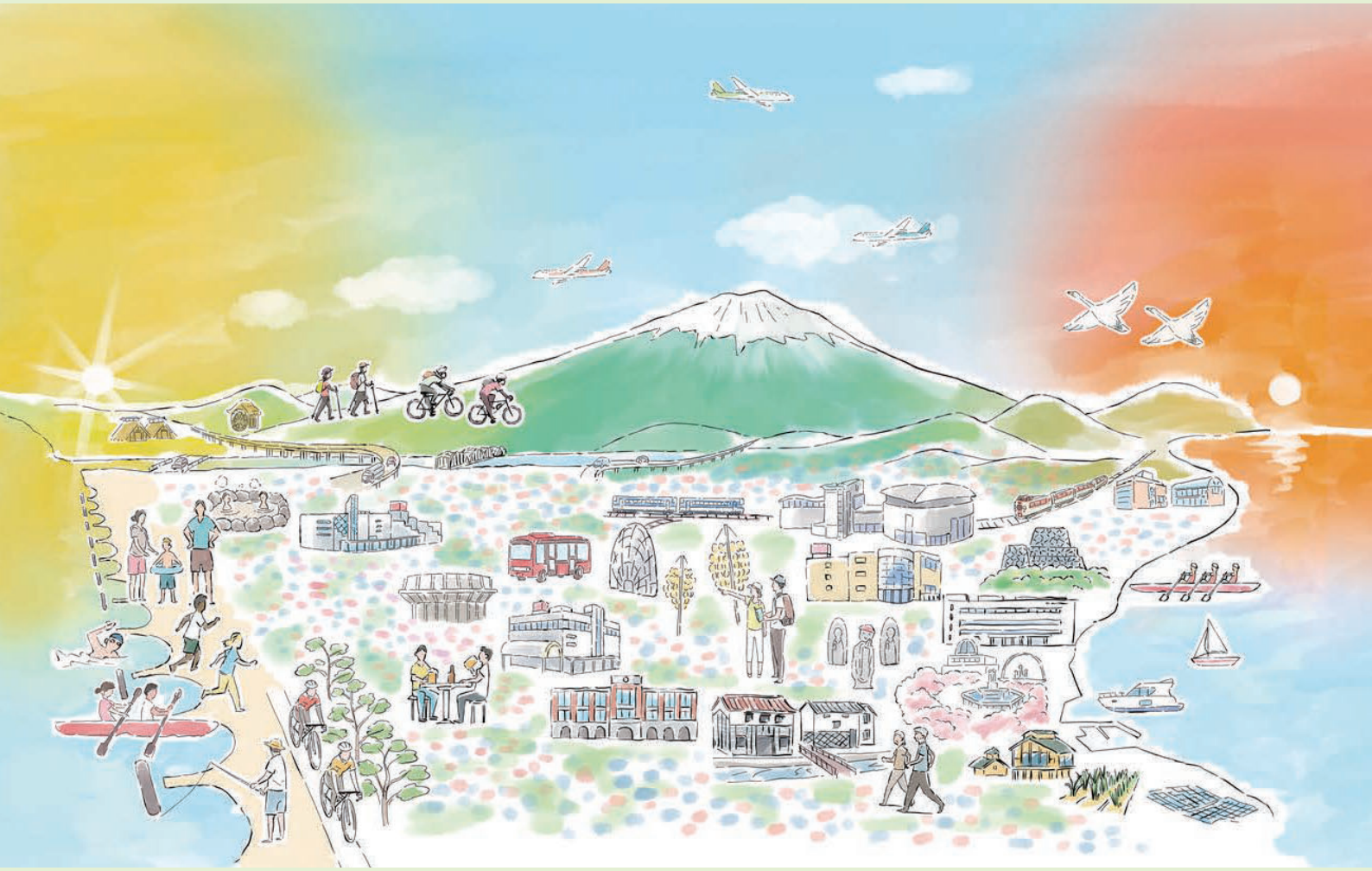
私の人生手帳



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.14

【第４章】私のエンディング …… P.18

【第５章】私の終活プラン …… P.22

相談先一覧 …… P.30

はじめに

「終活を考えよう」

幼少のころ、「お医者さんになること」を夢見たわたし
学生のころ、「○○になろう」と夢見たわたし
結婚のとき、「幸せな家庭を築こう」と誓ったわたし
子どもが生まれたとき、「立派な人に育って欲しい」と心から願ったわたし
わたしたちはいつも今立っている地点から、明るい将来を思い描いて生きてきました
現在から未来を見つめて生きてきたのです

いま、エンディングノートを手に取る人が増えています。
わが国は高齢社会だからエンディングノートを書く人が増えたのだろうな、
と考えるかもしれません。でも、そうではないのです。
エンディングノートは現在から未来を見つめて書くものではありません。
どちらかといえばエンディングノートは現在から過去を振り返ってみるものです。
ただエンディングノートを書く理由はそれだけではありません。
未来から今を見つめて、言い換えれば未来に自分が立っていると想像して
そこから今の私を見つめることを通して、残りの人生でやり残してきたこと、
やっておきたいこと、やらなくてはいけないこと、
それが何かを明らかにする、これがエンディングノートの役割なのです。
エンディングノートは死の準備をするために記入するものではなく、
むしろ残された人生をよりよく生きるためのツールだということです。
エンディングノートを書くことによって、
憂いのない日々を過ごすことができるようになったり、
家族や友人など縁があって交流してきた人たちに対する
感謝の気持ちを持てるようになったりします。
スッキリした日々を暮らすために、ありがとうの心で笑顔の毎日が送れるように、
このエンディングノートをぜひご活用ください。

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、このエンディング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きます。

「エンディング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、気持ちがスッキリした」
「『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。

終活の目的は、人生の最後まで自分で責任を持つことと同時に、一度きりの大切な人生の残り時間を豊かに実らせることです。

エンディングノートの書き方

ポイント 1

書ける所からで大丈夫

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。
すべてを一通り書き終える目安を
3ヶ月程度と考えてください。
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。

ポイント 2

書き換えても大丈夫

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。

ポイント 3

家族などに共有しましょう

あらかたを書き終えたら
家族や、これからのことを話せる人に
保管場所を伝えて内容を共有しましょう。
いざという時に残された方が困らないように
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。
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。

定期的に見直しましょう

表紙の裏には
名前と誕生日の欄があります。
毎年の誕生日にこのノートを
見返して、情報や気持ちが
変わっていないかを確かめましょう。
このエンディングノートは
あなたの終活の
パートナーです。

ポイント 4

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。

子どものころ

両　親	父（氏名・どんな人だったか） 母（氏名・どんな人だったか）
幼い頃の思い出	

学生時代

思い出に残る出来事	

大人になってから

思い出に残る出来事	

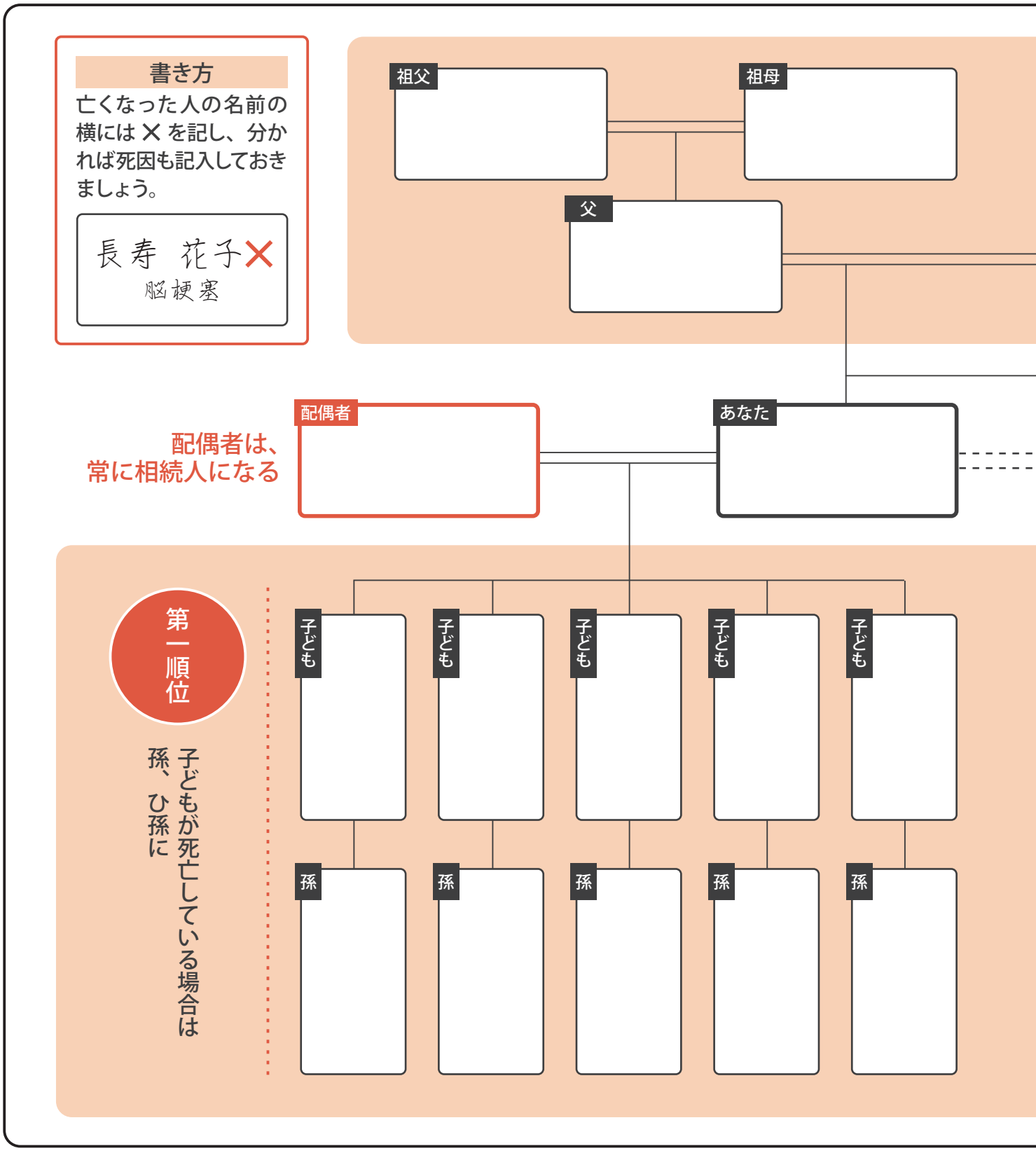
キーワード 自分史

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」になるかも知れません。
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。

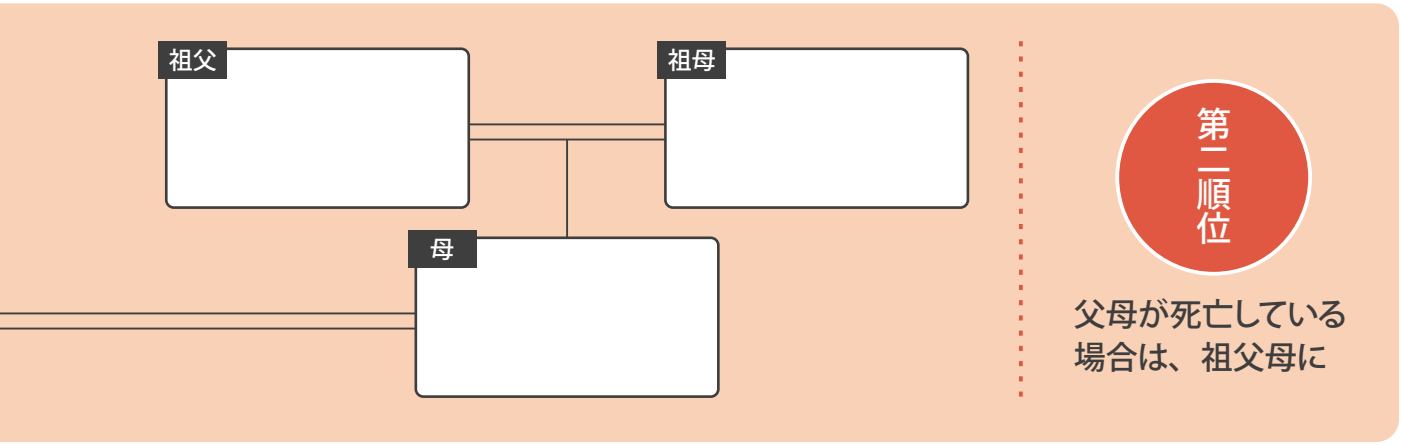
家系図

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（民法で定められた遺産を相続する権利を持つ人）となるのは配偶者と血族です。同じ順位の人が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、後順位の人は相続人になれません。

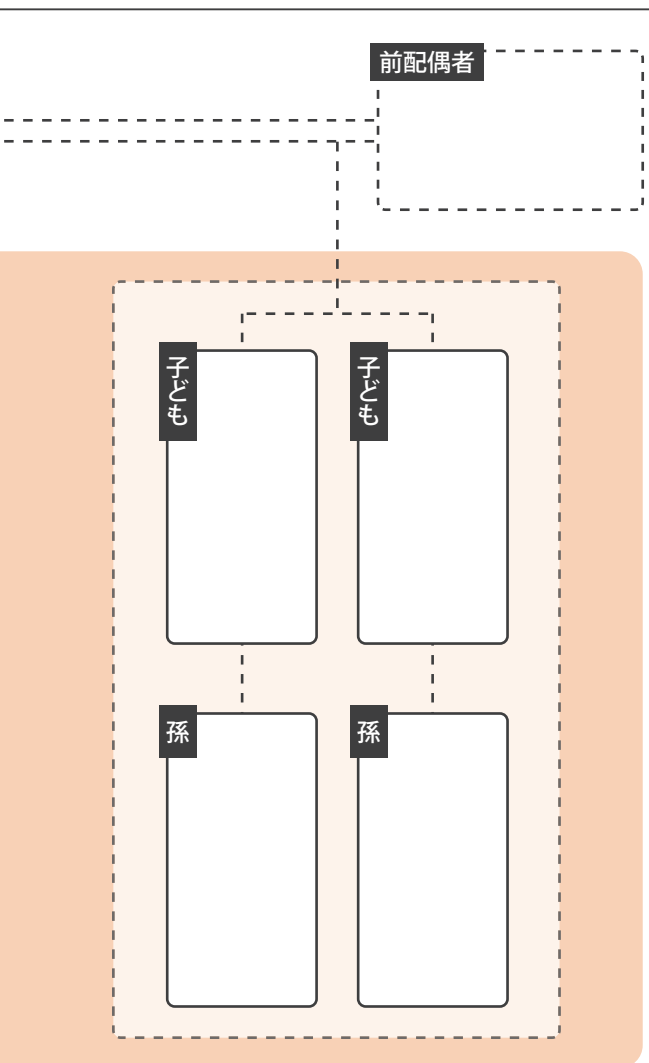


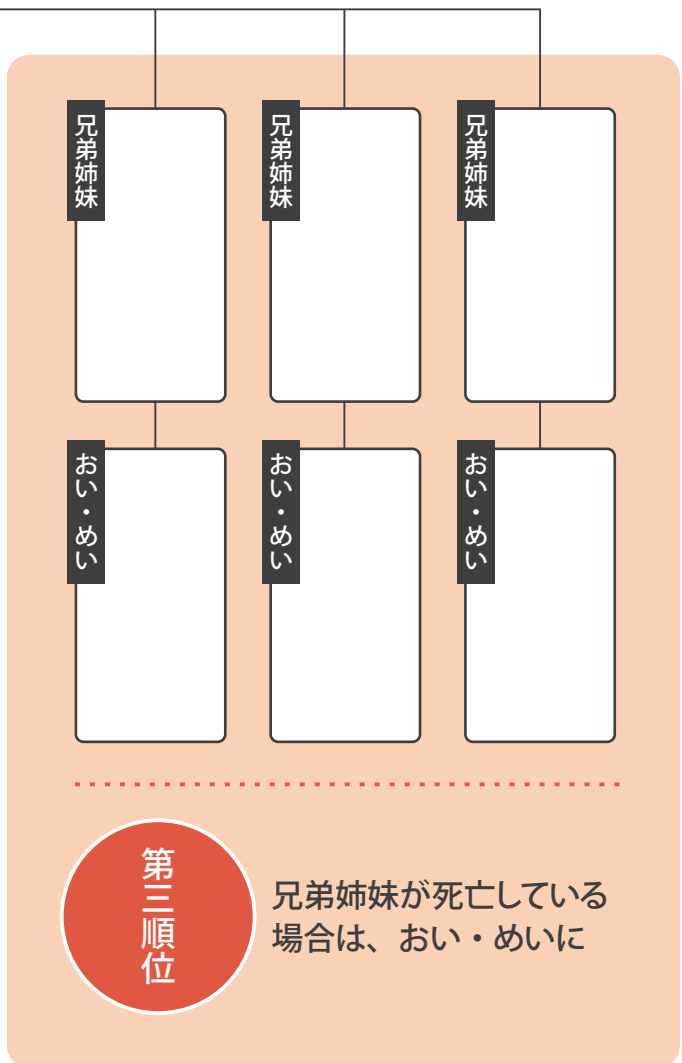
ペットの種類	名前
ペットの種類	名前
ペットの種類	名前



第二順位

父母が死亡している場合は、祖父母に





第二順位

兄弟姉妹が死亡している場合は、おい・めいに

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。
情報を集めてひとまとめにすることは少し大変ですが、完成した時にはスッキリします。
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、不要なものを解約したり処分したりと整理することもできます。
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		
生年月日	年　　月　　日	
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	@
		@

注 意

エンディングノート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金融機関、パソコンや携帯電話など電子機器の「暗証番号」は、エンディングノートには記載しないようにしましょう。

私の好きなもの

趣味・特技	
好きな色	
好きな花	
好きな音楽	
好きな本・好きな作家	
好きな●●	

私の苦手なもの

苦手な色	
苦手な花	
苦手な音楽	

現在の主な活動・関わっている友人・知人など

職業について

今の職業	
昔の職業	

医療情報等

■かかりつけ医

病院名	担当科	担当医	電話番号
	科		
	科		
	科		
	科		

■病気について

病　名	現在の状態	治療期間	備　考
	治療中・治癒		
	治療中・治癒		
	治療中・治癒		
	治療中・治癒		
	治療中・治癒		

■服薬について

飲んでいる薬の名前	飲む時間	かかりつけ薬局等

■その他（緊急時、医師や救急隊員に知らせたいことなど）

例：アレルギーがある・身体の不自由な部分・ペースメーカーを入れている

■担当ケアマネジャー

事業所名	担当者	電話番号

緊急時の連絡先

①	名前： 住所：	（間柄：　　）	連絡先：
②	名前： 住所：	（間柄：　　）	連絡先：

資産情報

■預貯金

金融機関	支　店	種　類	口座番号	名義人

■その他の資産

名称や銘柄	金融機関	店　名	口座番号	名義人

■不動産

種　類 （例）土地、戸建て、マンションなど	用　途 （例）住宅、店舗、事務所、工場、倉庫	所在地 （例）米子市〇〇町〇〇番地	名義人と持ち分 （例）米子　太郎　持ち分1／2 米子　花子　持ち分1／2

■保険

保険会社	証券番号	契約者	被保険者	受取人

■年金

名　称	会社名など	連絡先

■借入金・ローン

借入目的	借入先	連絡先	借入額

■公的情報

項　目	保有の有無	備　考
マイナンバー	あり　・　なし	
基礎年金番号	あり　・　なし	
健康保険証	あり　・　なし	
後期高齢者 医療保険証	あり　・　なし	
介護保険証	あり　・　なし	
印鑑登録カード	あり　・　なし	

共有の記録

情報を 共有した日	年　　月　　日
共有した人	□家族（名前：　　間柄：　　） □法律関係者（名前：　　所属：　　） □その他（名前：　　所属：　　）
再確認した日	年　　月　　日
共有した人	□家族（名前：　　間柄：　　） □医療関係者（名前：　　所属：　　） □介護関係者（名前：　　所属：　　）

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。

■下記の項目が一つでも当てはまる方には遺言書の作成をお勧めしています。

- 子どもがいない
- 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いる
- 法定相続人の中に財産を渡したくない人がいる
- 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。

	自筆証書遺言		公正証書遺言
	法務局の保管制度利用なし	法務局の保管制度利用あり	
作成方法	遺言者が全文を全て自筆で書き、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で、2名以上の証人を立てる必要がある。
保管場所	遺言者が保管	法務局	公証役場が原本を保管
費　用	不要	必要（保管手数料一件3900円）	相続財産の額によって変動
家庭裁判所の検認	必要	不要	不要

■自筆証書遺言書保管制度

法務局で「自筆証書遺言書」を保管する制度が令和２年７月10日に開始しました。

〈保管制度利用の利点〉

・紛失や盗難、偽造や改ざんを防止できる
・遺言書の存在を相続人等に知らせることができる
・検認（家庭裁判所で）が不要となり、相続人が速やかに遺言書の内容を実行できる

詳細については鳥取地方法務局米子支局（電話：２２－６１６１）にお問い合わせください。

キーワード 成年後見制度

→詳しくは28～29ページをご覧ください。

成年後見制度とは、年齢を重ねて判断能力が低下した際に、家庭裁判所もしくは本人によって後見人を選任して、自身の財産を守ってもらう制度です。

第3章 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後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。

私の思いや考えについて

これからの生活で大切にしたいこと	□自立した自分でいられること　□楽しみや喜びがあること □家族や友人との時間を過ごすこと　□家庭や社会の中で自分の役割を果たすこと □仕事を継続すること　□苦痛の少ない状態で過ごすこと □自分の意志で治療を選択すること　□大切な人と一緒に治療について考えること □治療費の負担ができるだけ少ないこと □その他（　　）
現在気がかりなこと	

家族の思いや考えについて

これからの生活で大切にしたいこと	□自立した自分でいてくれること　□楽しみや喜びをもってくれること □家族や友人との時間を過してもらうこと □家庭や社会の中で自分の役割を果たすこと □仕事を継続してもらうこと　□苦痛の少ない状態で過ごしてもらうこと □自分の意志で治療を選択してもらうこと　□大切な人と一緒に治療について考えること □治療費の負担ができるだけ少ないこと □その他（　　）

共有の記録

思いを話し合った日	年　月　日
話し合った人	□本人 □家族（名前：　間柄：　） □医療関係者（名前：　所属：　） □介護関係者（名前：　所属：　）
再確認した日	年　月　日
話し合った人	□本人 □家族（名前：　間柄：　） □医療関係者（名前：　所属：　） □介護関係者（名前：　所属：　）

介護について

生活の場所	□ 自宅を希望する □ 施設を希望する □ 判断を任せたい （名前：　　間柄：　　連絡先：　　） □ その他 （　　）
介護に対する考え・希望	□ 家族に介護してほしい（名前：　　間柄：　　） □ なるべく家族には負担をかけずにサービスなどを利用したい □ その他（　　）
介護費用	□ 預貯金や年金など自分の財産から使って欲しい　□ 保険に加入している □ 特に用意はしていない　□ その他（　　）
介護してくれる人に伝えたいこと	
あなたの好みやこだわりたいこと	
最後の晩餐に必ずつけて欲しい食べ物	
備　考	

キーワード 人生会議（ACP）

人生会議とは、アドバンス・ケア・プランニング（Advance Care Planning）の愛称です。もしものときのために、自分が望む医療やケアについて前もって考え、信頼する人たちと話し合い、共有する取組です。かかりつけ医や医療チーム、専門のアドバイザーから充分な説明を受け、家族を含めた話し合いを繰り返してよりよい選択をすることが大切です。

終末期医療について

治療による副作用・痛み	□副作用・痛みをある程度我慢してでも治療を優先したい □治療より副作用・痛みのない状態であることを優先したい □判断を任せたい（名前：　　間柄：　　）
生活についての希望	
告　知	□ 病名・余命ともに告知を希望する　□ 病名のみ告知を希望する □ 病名・余命ともに告知を希望しない □判断を任せたい　（名前：　　間柄：　　） □ その他（　　）
終末期を過ごす場所	□ 病院を希望する　□ 自宅を希望する　□ ホスピスを希望する □ 判断を任せたい　（名前：　　間柄：　　） □ その他（　　）
経口以外での栄養摂取	□ 点滴による栄養摂取の処置を希望する　□ 経鼻経管栄養摂取の処置を希望する □ 胃ろうの処置を希望する　□ できる限り自然に任せて欲しい □ 判断を任せたい（名前：　　間柄：　　）
延命治療	□ 回復が難しくても延命を希望する　□ 延命治療は希望しない □ 延命より苦痛緩和を重視したい □ 判断を任せたい（名前：　　間柄：　　）
臓器提供・献体	□ 臓器提供を希望する（意思表示カード保管場所:　　） □ 角膜提供を希望する（アイバンク登録証保管場所:　　） □ 献体を希望する（登録団体:　　） □ 臓器提供や献体は希望しない
代理意思決定支援者	あなたが判断ができない場合に、代わりにあなたの思いを伝えてくれる人を考えていますか □考えている （名前：　　間柄：　　連絡先：　　） □考えていない
判断ができない場合	□ 判断ができない場合の治療方針の判断を任せたい人 名前：　　間柄：　　連絡先：
財産の管理を託す場合	名前：　　間柄：　　連絡先： □ 任意後見契約済・委任契約済
その他医療や介護に関する希望	

米子市は、フレイル予防の支援が充実！

はじめませんか？ フレイル予防

フレイルってなに？

「フレイル」とは、健康な状態と介護が必要な状態の中間の状態で、
加齢等により体力や気力が弱まっている状態のことです。
カラダや心のはたらき、社会とのつながりが弱くなった状態で、
生活の質の低下や病気が治りにくくなるなどの危険性が高まります。
一方で、早めに気づき、適切に対処することでも健康な状態へ
改善することが可能な状態です。

フレイルを予防するには？

フレイル予防（フレイル状態からの改善を含む）には、運動・栄養・社会参加の３つのポイントを意識した取り組みが効果的です。楽しみながらできる自分に合ったフレイル予防のスタイルを見つけて、取り組んでみましょう。

運動

筋力トレーニング、ストレッチ、有酸素運動など色々な運動を組み合わせると効果。

楽しく継続できる運動を!

栄養

１日３食しっかり食べましょう。おいしく食べることは心の健康にもつながります。

お口のケアも忘れずに!

社会参加

人と出会い、話すこともフレイル予防に有効です。

閉じこもりがちにならないように、こまめな外出を心掛けましょう!

米子市フレイル予防アプリをご活用ください！

フレイル度チェックはアプリでも可能です。

年に1回はフレイル度チェックをして、フレイル予防を身近に感じ、日常の健康づくりにぜひお役立てください。

- ■いつでもどこでも25項目の質問に答えてご自身のフレイル度を知ることができる
- ■認知症チェックやお口の健康状態のチェックなど、ご自身の状態を確認できる
- ■健康ポイントや元気エンジョイパスポートなどお得なサービスも充実

米子市
イメージキャラクター
ネギ太

ダウンロードはこちら

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。答えはあなたの中にしかありません。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が必要になるからです。あなたの大切な人たちは、歩く途中でもまた、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	□ 多くの人と盛大に　□ 一般的に　□ 近親者のみでこじんまりと □ しなくてよい　□ 家族の考えに任せたい
喪主をお願いしたい人	名前：　間柄：　連絡先：
葬儀の形式	宗教：　□ 仏教　□ キリスト教　□ 神式　□ 無宗教 菩提寺※や宗教団体　名称：　所在地：　連絡先： ※先祖代々のお墓を管理しているお寺
葬儀の場所	□ 自宅　□ 斎場　□ 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	□ 生前予約をしている　（業者名：　連絡先：　） □ 会員になっている　（業者名：　連絡先：　） □ 依頼して欲しい業者がある（業者名：　連絡先：　）
葬儀の費用	□ 私の預貯金を使って欲しい　□ 特に用意はしていない □ 保険・共済・互助会などに加入している　（名称：　連絡先：　）
戒　名	□ 格の高い戒名を希望　□ 標準的な戒名でよい　□ 戒名はつけなくてよい □ すでに戒名を授かっている（戒名：　連絡先：　）
遺　影	□ 用意してある　（保管場所：　） □ 希望する写真がある　（具体的に：　） □ 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

■連絡してほしい人がいれば記入してみましょう。

名前	間柄	連絡先
名前	間柄	連絡先
名前	間柄	連絡先
名前	間柄	連絡先
名前	間柄	連絡先
名前	間柄	連絡先
名前	間柄	連絡先

■遺言書について

遺言書の有無	□ 作成している　□ 作成していない （保管場所：　　）
作成している場合	□自筆証書遺言　（作成日：　　年　　月　　日） □公正証書遺言　（作成日：　　年　　月　　日） □その他（　　）（作成日：　　年　　月　　日）

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。
悲しみの中で充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。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	お墓を用意してある場合 墓地名： 所在地： 連絡先：　　契約者名： 石材店： お墓を用意していない場合 □ 新たに購入してほしい（□ 一般墓　□ 永代供養墓　□ 納骨堂　□ 樹木葬） □ 散骨してほしい（場所：　　） □ 手元供養してほしい　□ 家族などの判断に任せたい
分　骨	□ 希望する（誰に、どこに：　　） □ 希望しない
埋葬の費用	□ 私の預貯金を使って欲しい　□ 特に用意はしていない □ 保険・共済などで用意している（名称：　　連絡先：　　）
備　考	

仏壇について

仏　壇	□ 代々の仏壇を守ってほしい　□ 新たに用意してほしい □ 必要ない　□ 家族などの判断に任せたい
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

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お悩みを抱えています。ついつい先延ばしにしてしまうのが終活。
ここからは、『はじめの一歩』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	□ はい　□ 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	□ はい　□ 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	□ はい　□ いいえ
check 4	延命や終末期医療の希望を記録している	□ はい　□ いいえ
check 5	自分の法定相続人が誰かを知っている	□ はい　□ いいえ
check 6	預貯金口座をすべて把握している	□ はい　□ いいえ
check 7	遺言書を作成している	□ はい　□ いいえ
check 8	葬儀の希望を伝えている	□ はい　□ いいえ
check 9	お墓を用意している	□ はい　□ いいえ

第一章から第四章までを書き進め、あなたの状況、また考えや想いを整理してきました。
その中であなたが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

「大切なあなたへ」

どうしても言葉にできない想い。
照れてしまって伝えられない感謝の気持ち。
本当は想いを伝えておきたい人へ、お手紙を書いておきましょう。

へ

名前　　年　　月　　日

へ

名前　　年　　月　　日

「大切なあなたへ」

どうしても言葉にできない想い。
照れてしまって伝えられない感謝の気持ち。
本当は想いを伝えておきたい人へ、お手紙を書いておきましょう。

へ

名前　　年　　月　　日

終わりに

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、最後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？
それを実際にやっておくことを、私たちは「終活」と呼んでいます。

ご存じですか？

成年後見制度

「成年後見制度」は、認知症や障がいなどで物事を判断する能力が不十分な方を支援する制度です。介護・福祉サービスの契約やお金の管理、様々な手続きなどを、法的に権限を与えられた成年後見人等が支援します。
成年後見制度には、「任意後見制度」と「法定後見制度」の2種類があります。

	任意後見制度	法定後見制度
どんな制度？	判断能力が不十分になる前に、あらかじめ誰に、どんなことを支援してもらうかを決めておく制度です。	本人の判断能力が不十分になった後に、家庭裁判所によって選任された成年後見人等が本人を法的に支援する制度です。（本人の判断能力に応じて、「後見」、「保佐」、「補助」の３つの類型があります。）
利用に必要な申立手続き	①本人と任意後見人になる方との間で、任意後見契約を結びます。（公証人が作成する公正証書により締結しなくてはなりません。） ②本人の判断能力が不十分になった後、家庭裁判所に任意後見監督人の選任の申立てを行います。	家庭裁判所に、後見等開始の申立てを行います。
申立手続きができる人	本人、配偶者、四親等内の親族、任意後見人となる人	本人、配偶者、四親等内の親族、検察官、市町村長など
成年後見人等ができること	任意後見契約の範囲内で本人の代理を行うことができます。ただし、本人が締結した契約を取消すことはできません。	「後見」「保佐」「補助」それぞれの範囲内で本人の代理をしたり、本人が締結した契約を取消すことができます。
	例：本人の財産の管理、福祉サービスの契約、医療費の支払い	

● サポートしてもらえる範囲は？

本人の判断能力に応じて、サポートできる範囲が決まります。
「後見」「保佐」「補助」の3種類があります。

	後見	保佐	補助
対象となる方	日常的に判断能力を欠く状態にある方	判断能力が著しく不十分な方	判断能力が不十分な方
成年後見人等に与えられる代理権の範囲	財産に関するすべての法律行為	申立ての範囲内で家庭裁判所が審判で定める特定の法律行為	
成年後見人等の同意が必要になる行為		借金、訴訟行為、相続の承認・放棄、家屋の新増築など（民法１３条１項に定める行為）	申立ての範囲内で家庭裁判所が審判で定める特定の法律行為
成年後見人等が取消すことができる行為	日常生活に関する行為以外の行為	同上	
成年後見人等ができないこと	食事の世話、掃除、介護などの日常生活に関する行為		

● 成年後見制度にはお金がかかりますか？

■ 利用を始めるための手続きに必要なお金

・任意後見契約の場合：公正証書作成の手数料、登記嘱託手数料、法務局に納付する印紙代など。
・法定後見制度の申立ての場合：申立手数料、登記手数料など。このほか鑑定料が必要になることもあります。

■ 利用するときに必要なお金

成年後見人等から請求があったときは、事務に対する報酬を本人の財産から払う必要があります。報酬の金額は家庭裁判所の審判によって決まります。

● 成年後見制度についての相談先

総合相談支援センターえしこに（ふれあいの里　２階）　☎ 0859-21-8428
西部後見サポートセンターうえるかむ（ふれあいの里　４階）　☎ 0859-21-5092

相談先一覧

どこに相談したらよいかわからないとき

相談内容	相談先	電話・FAX 番号	E メール
暮らしのお困りごと相談	市民二課	☎ 23-5376 FAX 23-5391	shimin-2@city.yonago.lg.jp

社会保険や税について知りたいとき

相談内容	相談先	電話・FAX 番号	E メール
介護保険に関する相談	長寿社会課	☎ 23-5156 FAX 23-5012	choju@city.yonago.lg.jp
国民年金の手続きに関する相談	保険年金課	☎ 23-5142	hoken@city.yonago.lg.jp
国民健康保険・後期高齢者医療に関する相談	保険年金課	☎ 23-5122	hoken@city.yonago.lg.jp
固定資産税に関する相談 （資産（土地・家屋）をお持ちの方）	固定資産税課	☎ 23-5112（土地） ☎ 23-5116（家屋）	koteishisan@city.yonago.lg.jp
軽自動車税に関する相談 （軽自動車・バイクなどをお持ちの方）	市民税課	☎ 23-5111	shiminzei@city.yonago.lg.jp

福祉制度等について知りたいとき

相談内容	相談先	電話・FAX 番号	E メール
福祉のお困りごと相談	米子市ふれあいの里総合相談支援センターえしこに	☎ 21-8428	furesato@city.yonago.lg.jp
障がいのある方への支援に関する相談	障がい者支援課	☎ 23-5159 FAX 23-5393	shien@city.yonago.lg.jp
高齢等のために日常的な金銭管理等が不安になったら	よなご暮らしサポートセンター（米子市社会福祉協議会）	☎ 35-3570 FAX 23-5495	
成年後見制度についての相談	米子市ふれあいの里総合相談支援センターえしこに	☎ 21-8428	furesato@city.yonago.lg.jp
成年後見制度についての相談	西部後見サポートセンターうえるかむ（ふれあいの里内）	☎ 21-5092 FAX 21-5094	nethouki@iaa.itkeeper.ne.jp
消費生活に関する相談	消費生活相談室（市民二課）	☎ 35-6566 FAX 23-5391	shimin-2@city.yonago.lg.jp

身辺整理・遺言作成など終活に関することを知りたいとき

相談内容	相談先	電話・FAX 番号	E メール
可燃・不燃ごみの処分、持込に関する相談	クリーン推進課	☎ 23-5300 FAX 30-0271	clean@city.yonago.lg.jp

相談内容	相談先	電話・FAX 番号	E メール
公正証書遺言、任意後見、死後事務委任、尊厳死宣言などに関する相談	米子公証役場	☎ 32-3399 FAX 32-3440	yonago-notary@mirror.ocn.jp
相続登記に関する相談	鳥取県司法書士会	☎ 0857-27-4165 （無料電話相談受付：月～金曜日 13 時～15 時）	
相続登記に関する相談	鳥取地方法務局米子支局登記部門	☎ 22-6162（予約制） FAX 34-2767	
相続登記に関する相談 （建物が登記されていないとき、土地の境界が分からないとき）	鳥取県土地家屋調査士会	☎ 0857-22-7038 （事務局・予約制） FAX 0857-24-3633	
自筆証書遺言書保管制度についての相談	鳥取地方法務局米子支局総務課	☎ 22-6161（予約制） FAX 34-2735	
市営墓地に関する相談	建設企画課	☎ 23-5529 FAX 23-5396	kensetsukikaku@city.yonago.lg.jp
死亡届提出後の手続きについての相談	市民二課	☎ 21-7462 FAX 23-5391	shimin-2@city.yonago.lg.jp
死亡届、埋火葬申請に関する相談	市民一課	☎ 23-5143 FAX 39-0033	shimin@city.yonago.lg.jp

健康づくり・介護予防について知りたいとき

相談内容	相談先	電話・FAX 番号	E メール
介護予防・フレイル対策に関すること	フレイル対策推進課	☎ 23-5458	fureiru-taisaku@city.yonago.lg.jp
健康づくりに関すること	健康対策課	☎ 23-5452 FAX 23-5460	kentai@city.yonago.lg.jp

■医療・福祉・介護のご相談はこちらへ

地区（公民館）	センター名	電話・FAX 番号
啓成・車尾	東山地域包括支援センター （錦町一丁目139番地3　米子市福祉保健総合センター2階）	☎ 23-5471 FAX 23-5018
福生東・福生西	福生地域包括支援センター （皆生新田1丁目5-1）	☎ 30-2840 FAX 30-2841
福米東・福米西	福米地域包括支援センター （西福原2丁目1-10　米子しんまち天満屋3階）	☎ 36-8001 FAX 36-8002
明道・就将	湊山地域包括支援センター （末広町311米子駅前　ショッピングセンター4階）	☎ 23-6790 FAX 23-6791
義方・住吉・加茂・河崎	後藤ヶ丘・加茂地域包括支援センター （上後藤3-3-3）	☎ 48-1365 FAX 21-2365
彦名・夜見・富益・崎津・和田・大篠津	弓浜地域包括支援センター （大崎1511番地1）	☎ 48-2330 FAX 48-2340
五千石・尚徳・永江・成実	尚徳地域包括支援センター （永江562）	☎ 26-6588 FAX 36-8876
巌・春日・大高・県	箕蚊屋地域包括支援センター （一部555番地）	☎ 27-6500 FAX 21-1065
淀江・宇田川・大和	淀江地域包括支援センター （淀江町淀江1075番地）	☎ 56-1118 FAX 56-2020

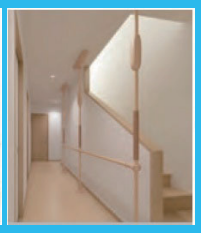
MEMO

ハピネライフ一光は

健康でいつまでも輝ける貴方を応援します

レンタルで

手すりや各種福祉用具を身体状況に応じて利用できます

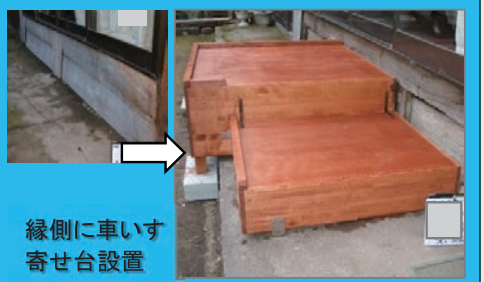


住宅改修で

室内も外出も安心して移動できます

扉、廊下に手すり取付

門から玄関までを平らに



縁側に車いす寄せ台設置

株式会社 ハピネライフ一光

は、高齢者福祉・介護の総合サービス事業として、すべての人々が快適に過ごせる社会創りに貢献します。

福祉用具・住宅改修 ⇒ 米子支社

〒683-0853 米子市両三柳4489-1
TEL 0859-24-9588　FAX 0859-24-5586

介護事業全般 ⇒ ハピネライフ事業部

〒683-0035 米子市目久美町34-12
TEL 0859-23-2450　FAX 0859-23-2459

米子市での介護関連サービス

- 白鳳（皆生温泉）：サービス付き高齢者住宅、ほか
- はあとピア（久米町）：有料老人ホーム、ほか
- 高砂苑（彦名町）：介護付有料老人ホーム、ほか
- デイサービス・訪問入浴（両三柳）
- リハビリテーション・訪問介護・居宅介護支援（米原）
- 訪問理美容（目久美町）

広告掲載に関するお問い合わせ　03-6866-0885（株式会社鎌倉新書）

広告

真誠会 ほっとケアセンター
Shinseikai Hot Care Center

〒683-0852　鳥取県米子市河崎580番地

真誠会セントラルクリニック 訪問リハビリ

TEL（0859）30-3110

今いる場所での「やってみよう!」を応援します

訪問看護ステーションネットケア

24時間365日

TEL（0859）24-6777

小児から高齢者まで、24時間365日体制で対応
医療の専門職があなたの生きる毎日をそっと支えます

訪問介護　弓浜真誠会

TEL（0859）48-2336

自宅で暮らしたいを叶えるお手伝いをします

真誠会ほっとケアセンターは、おうちでの生活を支える５つの部門で構成されています。

ほっとケアセンター
キャラクター
白ウサちゃん

居宅介護支援事業所　真誠会

TEL（0859）48-0300

「住み慣れた地域で安心して生活がしたい」
そんな気持ちに寄り添います

定期巡回・随時対応型 訪問介護看護真誠会

TEL（0859）48-2336

「いつも」も「もしも」も安心
24時間365日体制で在宅生活を支えるサービスです

総合相談窓口
真誠会医療福祉連携センター

ひとりで悩まず、なんでも お気軽にご相談ください。

TEL（0859）24-5557

広告

株式会社 山陰中央石材

- ●新規墓地墓石
- ●リフォーム
- ●墓誌追加文字彫刻
- ●防草対策
- ●お墓じまい
- ●永代供養
- ☆全てのご相談及び御見積は無料です。

冊子をご覧になり御連絡頂いた方には特典として
御見積金額から 10%の値引きを致します。

緑の看板が目印です

株式会社 山陰中央石材 米子店

米子市加茂町二丁目112 番地
第8MJビル102

米子市役所正面

☎0859-21-4343　FAX 0859-21-4344

営業時間 9:00～18:00
休　　日 お盆・年末年始

https://san-cs.com/

山陰中央石材　検索

株式会社 山陰中央石材 隠岐店

島根県隠岐郡隠岐の島町城北町161番地
☎08512-2-9811

米子市、伯耆町、南部町近辺で

ご自宅での看護は

ぱぷりか訪問看護ステーションに

お任せください！

看護師が自宅にお伺いし、
ご利用者さまの快適な在宅療養をサポートします

- 夜間の緊急訪問も行います
- 医療処置・医療機器の管理
- ターミナルケア

生活のさまざまな事をサポートします

ぱぷりか訪問看護ステーション

☎0859-21-1062

鳥取県米子市福市1685-9
営業時間：8:30～17:30（夜間緊急対応あり）
定休日：日曜日、祝日（要相談）
URL：https://paprika-n.jp

ホームページはこちらから

広告

元気なうちにする認知症対策

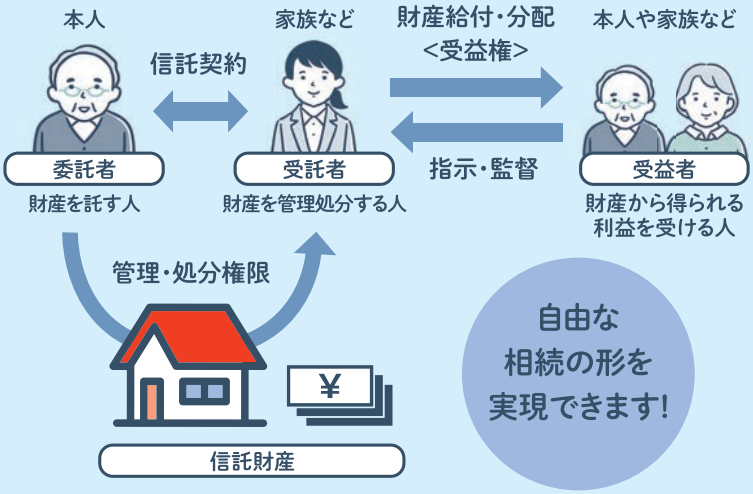
家族信託をご存知ですか?

このような心配事はございませんか?

- ☑ 自分や家族がもし認知症になったら…
- ☑ 財産や自宅の管理や売却を信頼できる家族に任せたい。
- ☑ 事業承継が不安。
- ☑ 自分の死後、相続のトラブルにならないか心配…
- ☑ 残されるペットが心配…

家族信託とは…

文字通り「家族」に「信じて託す」制度です。自分に財産の管理能力が無くなったときに備えて、所有する不動産や預貯金等の資産を信頼できる家族に託し、その管理・処分を任せる仕組みです。



自由な相続の形を実現できます!

「家族信託」は遺言書や成年後見制度とは異なる、元気なうちにできる相続対策です。
詳細については丁寧にご説明いたします。お気軽にご相談下さい。

0120-77-6966

株式会社ラポールエステート
〒683-0823 鳥取県米子市加茂町2丁目113番地
加茂町ビル2階（米子市役所前）

TEL 0859-38-1280 FAX 0859-38-1281 Mail info@r-estate.jp HP https://www.r-estate.jp/

一般社団法人家族信託普及協会会員
宅地建物取引業免許：国土交通大臣（1）第10490号
金融商品取引業者登録（第二種金融商品取引業及び投資助言業）: 中国財務局長（金商）第22号

広告掲載に関するお問い合わせ　03-6866-0885（株式会社鎌倉新書）

＼相続と終活、こんな心配事はありませんか？／

そのお悩み、オンラインでワンストップ解決！

相談は無料

最適な専門家を紹介

何度でも相談OK

スマホで相談可能*

相続手続き　遺言書作成　おひとりさまの身元保証・死後事務支援　家族信託　お墓

売れない・貸せない不動産　介護施設選び　保険の見直し　墓じまい　遺品整理

経験豊富な専門家が、あなたの状況に応じて適切なアドバイスを行います！

シニアと家族の相談室を通じてご相談できる専門家・サービス

税理士　司法書士　行政書士　ファイナンシャルプランナー　不動産会社　介護施設　遺品整理会社
霊園　寺院　葬儀社　おひとりさまの身元保証　家系図作成　墓じまい　海洋散骨　など

*各専門家と提携して業務を行っています。

まずはお電話、またはWebで、ご相談の希望をお伝えください！

通話無料 **0120-948-644**

Webで申し込む

受付時間：10:30～18:30（日・祝休）

*地域によっては対面でのご相談も可能です。お気軽にお問い合わせください。

親のこと 私のこと シニアと家族の相談室

〒130-0022 東京都墨田区江東橋3-9-10 錦糸町マルイ5階

「シニアと家族の相談室」の運営は、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）が行っています。

発　　行　米子市
編集／発行　株式会社鎌倉新書
発　行　年　2025 年 8 月

名 前		生年月日	
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