

## 終活チェックリスト

準備が出来たら□にレを入れてみましょう

### □ 基本情報の整理

- ・本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカード、パスポートなど）の保管場所を決める
- ・戸籍謄本・住民票の写しを取得し、保管場所を決める
- ・健康保険証・年金手帳・介護保険証の保管場所を決める
- ・自分の希望する医療・介護方針を記録（延命治療の希望など）

### □ 財産・契約の整理

- ・銀行口座・証券口座の一覧を作成
- ・クレジットカード・電子マネー・サブスクの解約方法を整理
- ・不動産の所有状況を整理（登記情報、固定資産税など）
- ・借金・ローンの残高を確認
- ・貴重品・宝飾品のリストを作成

### □ 遺言・相続の準備

- ・遺言書を作成（公正証書遺言の検討）
- ・相続人を確認し、遺産分割の意向を整理
- ・エンディングノートを作成し、家族に伝える

### □ 葬儀・お墓の準備

- ・自分の希望する葬儀の形式を決める（家族葬・一般葬・直葬など）
- ・葬儀社・プランを比較検討し、決める
- ・お墓・納骨堂の契約状況を確認し、希望を伝える
- ・お布施・戒名の準備（宗派の確認）

### □ 身元保証・生活支援の準備

- ・身元保証サービスの検討（入院・施設入居時の保証人）
- ・生活支援サービス（買い物代行、見守りサービスなど）の利用を検討
- ・任意後見制度の活用を検討（判断能力低下時の備え）

### □ デジタル遺品の整理

- ・スマホ・パソコンのパスワードを整理
- ・SNSやメールアカウントの管理方法を決める（削除・引き継ぎ）
- ・オンラインサービス（ブログ・クラウドストレージ）のデータ整理

### □ 家族へのメッセージ準備

- ・家族や大切な人へ手紙を書く
- ・思い出の写真・アルバムを整理し、コメントをつける
- ・ビデオメッセージを録画（伝えたい言葉を残す）

最後に…

- ・このチェックリストを家族や信頼できる人と共有しましょう
- ・1年ごとに見直しをする事も大切です