

わたしの願い ～自分らしく生きるために～

新座市版 *ending note*



名前：

新座市 令和7年7月

過去・現在・未来、全てがあなたの生き方です。

あなたやあなたの大切な人は
今までどのような日々を過ごしてきましたか？

これまで大切にしてきた事柄や想いを整理することで
あなたの価値観に気付くことができます。
自分自身を知ること、身近な人に知ってもらうことができれば
人生の最終段階だけでなく
今現在、そしてこれからのあなたやあなたの大切な人の生活は
さらに豊かになるのではないのでしょうか？

人生の最終段階について話し合うのは縁起でもない…
まだ若いから話し合うには早い…
そんなことはありません。

新座市では、あなたのことはもちろん
あなたに関わる大切な人のことまで
自分事として考えてもらえるよう、
そしてこれからの生活を豊かに過ごせることを願って
このノートを作りました。
過去・現在・未来について
日記のような感覚で
記入していただければ幸いです。



新座市ACP住民への普及啓発
ワーキンググループ一同

エンディングノートはじめてガイド P 1・P2

ステップ1

これまでで自身が大切にしてきた想いや考えを整理し、
これからの生活について希望や夢を考えてみましょう。

わたしのこと

P 3～P6

● ライフライン(自分年表) ● 大切なこと ● 健康状態 など

はじめよう「人生会議(ACP)」

P 7・P8

● 人生会議(ACP)ってなあに? ● わたしの気持ち など

ステップ2

どのような医療やケアを受けたいか考えてみましょう。

もしものとき

P 9～P13

● 介護 ● 告知 ● 延命治療 ● 臓器提供について など

亡くなった後のこと

P 14～P19

● 葬儀 ● お墓 ● 遺産 ● 遺言書 ● 各種契約について など

ステップ3

かかりつけ医に相談してみましょう。

ステップ4

ご自身の想いをみんなで話し合いましょう。

大切な人へのメッセージ

P 20

● 大切な人たちにどうしても伝えたいこと など

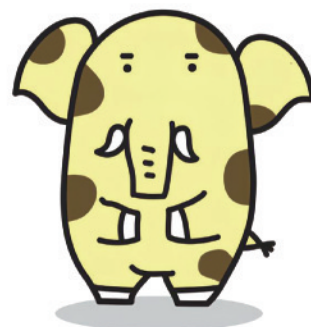
相談・問合せ先一覧

P 21～P24

● 高齢者相談センター他、身近な相談先

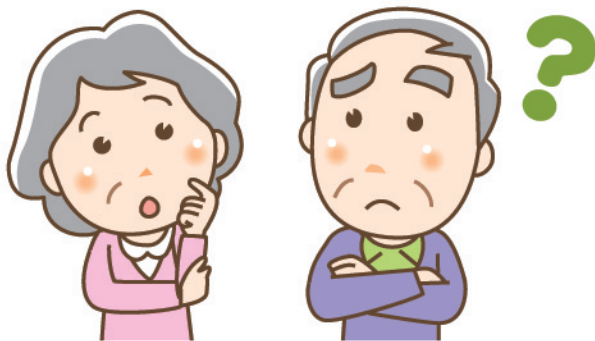
気持ちの変化があるかもしれません。

定期的に繰り返し話し合いましょう。



新座市イメージキャラクター
ゾウキリン

エンディングノートはじめてガイド



自分のためにも、
大切な方のためにも、
ぜひ取り組んでみて
ください。



いつから考え始めればいいのか？

『いつから始めなければならない』という決まりはありません。もしもの事があってから話し合おうとしても、準備なく急に答えを出すことは難しいですね。ですから、あなた自身や大切な人が元気なうちに、少しずつ考えておくことが大切です。

何から始めればいいのか？

まず、自分自身の事から書き始める様式になっています。自分の好きな事や夢、自分自身の歴史（P 3、4）を書くことによって、考えの整理や新たな自分の発見につながるかもしれません。

ポイント

- 初めからノートを全て埋める必要はありません。まずは書きやすいところから始めましょう。
- 内容について悩んだら、家族や大切な人、信頼できる医療・介護職に相談したり、意見を聞いてみるのもいいでしょう。

エンディングノートを書いたらどうすればいいのか？

ノートを書き終えたら、ぜひ自分の家族や大切な人と話し合ってください。このノートは、これから自分がどう生きたいかを話し合うツールとしてあなたのお役に立てるはずです。

どうしてこのような内容を聞かれるの？

もしあなたや大切な人が病にかかったとき（介護や医療が必要になったとき）、受けたい医療や介護について検討する際に、あなたの人生観や価値観、希望などを踏まえて考えることができ、あなたに合った治療や介護を選択することができます。

1回書いたら終わりで良いの？

何度書き直しても大丈夫です。気持ちが変わったとき、変化していく状況に応じて繰り返しあなたの想いや希望を書き直し、話し合いを重ねていくことで、あなたの人生観や価値観を共有してくれる人が多くなっていくでしょう。



☆このノートに法的効力はありません

遺言書など、法的効力を発生させる必要がある場合は、専門家へ相談を検討しましょう。
(P21、22参照)



市の木 モミジ

☆保管には注意が必要です

必要な時にノートを確認できるよう、家族などの信頼できる方に必ず保管場所を伝えておきましょう。また、救急搬送されるような場合に備え、分かりやすい場所に保管しましょう。

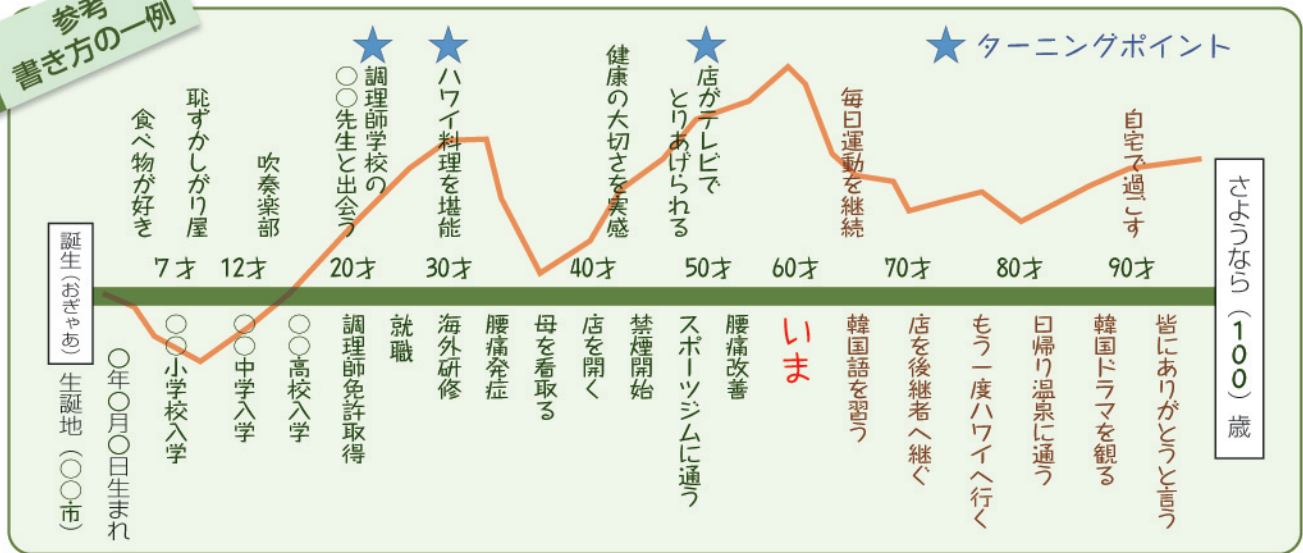
わたしのこと

ライフライン（自分年表）を作成しよう。

- 手順① 左端を生まれた時として生誕地を、右端を人生の終わる時として想像で年齢を記入します。
- 手順② 自分がこの辺と感じる場所を「いま」として、現在の年齢を記入します。
- 手順③ 主な出来事や出会いなど、出来事の順序（左から右へ時が移る）に留意して記入します。
- もっとも古い記憶
 - 子どもの頃のことで今思い浮かぶ記憶
 - 学生時代の記憶で今大事だと思うもの
 - 大人になってからの大切な記憶
 - 自分の人生に大きな影響を与えた重要人物との出会い、出来事 など
- 手順④ 人生の浮き沈みを線で表します。
- 手順⑤ ターニングポイントや自分の大切にしてきた考え、想いを記入します。

誕生（おぎゃあ）
生誕地（
年
月
日生まれ
）

参考
書き方の一例



手順⑥「いま」から右側は将来に向けての「未来の筋書き」を記入します。

- 目指したいこと
- プラン
- 希望
- あこがれ
- 起きると思う出来事 など

さようなら () 歳



エンディングノート
はじめてガイド

わたしのこと

はじめよう
「人生会議(ACP)」

もしものとき

亡くなった後のこと

大切な人への
メッセージ

相談・問合せ先一覧

わたしの好きなこと

食べ物

趣味

場所

スポーツ

色

花

音楽

その他

苦手なもの

わたしの大切なこと

わたしが大切にしていたものや大事にしてきた想い

わたしの夢

行きたい場所

会いたい人

やってみたいこと

自由記載欄

わたしに関わる人たち

わたし

【記入例】

兄・一郎

友人・〇〇さん

わたし

町内会

ケアマネジャー

英会話サークル

わたしの健康状態

※かかりつけ医（または主治医）にチェック☑を入れてください。

	医療機関名	診療科	病名	医師名	電話番号
☐					
☐					
☐					
☐					

☆アレルギーなど気を付けること

いつも飲む薬・・・お薬情報等があれば貼っておくと良いでしょう。

エンディングノート
はじめてガイド

わたしのこと

はじめよう
「人生会議（ACP）」

もしものとき

亡くなった後のこと

大切な人への
メッセージ

相談・問合せ先一覧

はじめよう「人生会議(ACP)」

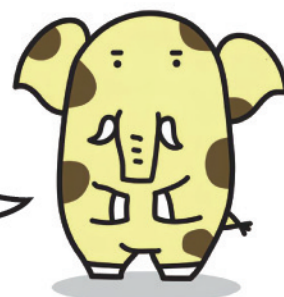
～より良く生きたい！より良く終えたい～



人生会議ってなあに？
ACPってなあに？

人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）とは、わたしとあなたの想いを伝え合い、今現在、そして、これからのお互いの人生を豊かにし、大事にしていくための話し合いです。

何を話したら
良いのかなあ？



「あなたが大事にしていること」や「望んでいること」、
「どこで」、「どのような医療・ケアを受けたいか」
などを話し合ってみましょう。

考える

これまで大切にしてきた考えは何か？
どのように暮らしたいか？
人生の最期をどのように迎えたいか？

書き留める

考えたことや話したことをノートなどに
書き留め、周囲の人があなたのことを
知る手掛かりとする。

話し合う

家族や友人、かかりつけ医、
医療・介護従事者などと話し合い、
想いを共有する。



- 「わたしのこと」（P3～6）では、わたしの過去を振り返り、これからのわたしの人生を思い描きながら、過去から未来へ続く日記のように書いていただいたことでしょう。
- このページは、人生会議（ACP）を始める前、そして終えた後（何度も繰り返し行います）のわたしと家族など大切な人の気持ちを書いていただくページです。
- また、このページを書き終えて気持ちが落ち着いたら、次のページの「もしものとき」へ進み、人生の最終段階について資料など（P12、13）を参考に、記入してみてください。

人生会議（ACP）を始める前に

- 人生の最終段階についての今の素直な気持ちを書いてみましょう。
（例：ユーモアを持ち続けたい。お金の問題を整理しておく。等）

【わたしの気持ち】

- わたしの人生会議（ACP）について話し合う前に、みんな（家族など大切な人）がわたしへ伝えたい気持ちを聞いてみましょう。
（例：お酒はほどほどにしてほしい。望む場所で過ごしてほしい。等）

【みんなの気持ち】

人生会議（ACP）をやってみて…

【わたしの気持ち】

【みんなの気持ち】

もしものとき

病気の進行や認知症などが原因で誰かの手助け（介護）が必要になったら

介護してほしい場所

- ☐ 可能なかぎり自宅で過ごしたい
- ☐ 介護施設で過ごしたい
- ☐ 家族や親戚の判断にお任せしたい
- ☐ 今は分からない
- ☐ その他【

】

介護をお願いしたい人

※優先順位がある場合は（ ）内に番号を入れましょう。

【 】内には名前を記入しましょう。

- （ ） 配偶者【
- （ ） 子ども【
- （ ） 兄弟・姉妹【
- （ ） 親戚【
- （ ） 家族や親戚の判断に任せる【
- （ ） 介護福祉士などの専門家にお願いしたい【
- （ ） その他【

】

】

】

】

】

】

】

※2人以上決めておくと安心です。

介護のための費用

- ☐ 自分の預金や年金でまかなってほしい
- ☐ 保険に加入している【保険名：
- ☐ 家族や親戚の判断にお任せしたい
- ☐ その他【

】

】

介護してくれる人に伝えたいこと

- ☐ できる限り希望を聞いてほしい
- ☐ 無理はせず、可能な範囲でお願いしたい
- ☐ あなた（介護してくれる人）の暮らしや生活を一番に考えてほしい
- ☐ その他【

】

人生の最終段階になったら

告知について

- ☐ 病名も余命も告知してほしい
- ☐ 病名は告知してほしいが、余命は告知してほしくない
- ☐ 余命が（ ）か月以内なら告知してほしい
- ☐ 病名も余命も告知してほしくない
- ☐ 今は分からない

最期を迎える場所

- ☐ 可能な限り自宅で過ごしたい
- ☐ 病院やホスピスで過ごしたい
- ☐ 家族や親戚の判断にお任せしたい
- ☐ 今は分からない

延命治療について

※P13「生命を維持させるための治療」参照

- ☐ 延命治療を希望する
- ☐ 延命治療を希望しない
- ☐ 今は分からない

※希望する延命治療にチェック☑をつけましょう。

- | | | | |
|------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 心肺蘇生 | ☐ 希望する | ☐ 希望しない | ☐ 分からない |
| 人工呼吸器の使用 | ☐ 希望する | ☐ 希望しない | ☐ 分からない |
| 昇圧剤や強心剤の投与 | ☐ 希望する | ☐ 希望しない | ☐ 分からない |

臓器提供・献体について

- ☐ 臓器提供意思カードを持っている
- ☐ 献体の登録をしている【登録先： 】
- ☐ 臓器提供・献体を希望しない
- ☐ その他【 】

臓器提供についてのワンポイントアドバイス



- 臓器提供意思カードは常に携帯し、家族や大切な人と話し合っておきましょう。
- 献体希望の場合は、登録先を事前に決定し、家族などにも伝えておきましょう。
- 臓器提供や献体に関する法律や制度の最新情報も定期的に確認し、自分の意思表示が正しく行われるようにしましょう。

生命を維持させるための治療

経鼻胃管栄養

鼻から胃までカテーテル（管）を入れ、そこから栄養を摂る方法。



メリット

- ・手術の必要がない。
- ・経口摂取ができると外すことができる。

デメリット

- ・違和感・不快感がある。
- ・自己抜去の可能性がある、状況によっては長時間の付添いなどが必要。
- ・デイサービスやショートステイ、施設など受入れ制限がある。

胃ろう

お腹に小さな穴をあけ、外から胃までカテーテル（管）を通し、そこから栄養を摂る方法。



メリット

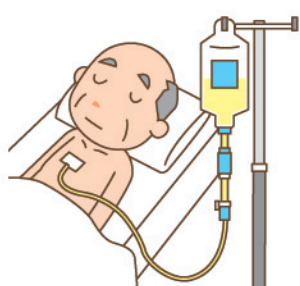
- ・感染リスクが少なく、十分な水分と栄養が補給できる。

デメリット

- ・胃に穴をあけるため、手術が必要。
- ・自己抜去の可能性はある。

中心静脈栄養 (高カロリー輸液)

心臓に近い太い静脈に挿入したカテーテル（管）から、高カロリー輸液を点滴する方法。



メリット

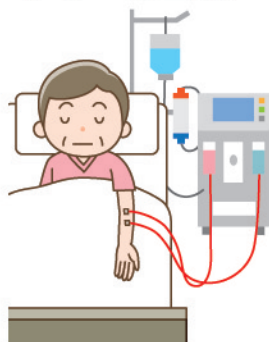
- ・十分な水分と栄養が確保できる。
- ・身体状態が改善すると外すことができる。

デメリット

- ・感染のリスクが高い。
- ・自己抜去の可能性がある、状況によっては長時間の付添いなどが必要。
- ・デイサービスやショートステイなどの施設の受入れ制限がある。

人工透析

腎臓の機能が弱くなった場合に、人工腎臓によって血液中の老廃物や不要な水分を除去する方法。



メリット

- ・口から食べたり飲むことができる。
- ・身体の状態によってはデイサービスやショートステイなどの利用ができる。

デメリット

- ・頻回の通院と時間拘束がある。
- ・血液の出入口を作るため、手術が必要。

生命を維持させるための治療



心肺蘇生（心臓マッサージ、人工呼吸、AED、救急搬送）

心臓と呼吸が止まってしまった際に（心停止）、胸部を圧迫して血液を心臓から押し出す処置のことを言います。



人工呼吸器の使用

自力で呼吸できないときに使用します。口や鼻から気管に挿入（挿管）し、人工呼吸器によって酸素を肺に送り呼吸をサポートします。自力で呼吸ができるようにならないと、外すことができません。



昇圧剤や強心剤の投与

血圧を上げるために使用する薬です。血圧を上げて脳や心臓など重要な臓器に血液を送り、機能を保ちます。

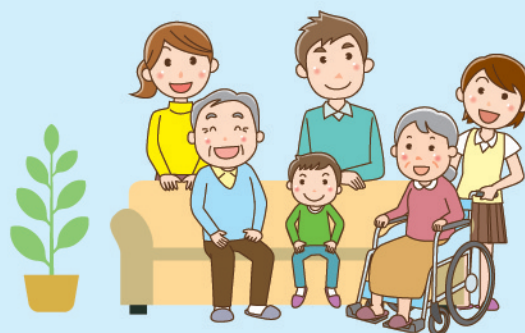
身体の痛みを和らげるための方法



「がん」などから生じる身体の痛みのコントロールは、病院以外でも行うことができます。

痛みから開放され、最期の時を、自分らしく自宅で過ごされている方もたくさんいます。

- 一般的な痛み止め（消炎鎮痛剤）が有効である方もいれば、これに加えて法律で認められている「医療用麻薬」が使用されることもあります。
- 医療用麻薬は医師の指示の下であれば、依存や中毒になることはありません。注射や飲み薬だけではなく、貼るタイプもあります。



亡くなった後のこと

葬儀・お墓のこと



エンディングノート
はじめてガイド

わたしのこと

はじめよう
「人生会議（ACP）」

もしものとき

亡くなった後のこと

大切な人への
メッセージ

相談・問合せ先一覧

葬儀のこと

① 喪主について

- ☐ 希望がある【氏名： 続柄： 】
☐ お任せする

② 葬儀の費用

- ☐ 用意してある【保管場所： 】
☐ 私の貯金などでまかなってほしい
☐ その他【 】

③ 葬儀の種類・場所

- ☐ 最小限・最低限の形式でお任せする
☐ 下記のとおり希望がある

例) 葬儀の種類・場所・宗教(宗派)・遺影など

お墓のこと

- ☐ すでに用意してある【場 所： 】
☐ お任せする【連絡先： 】
☐ 下記のとおり希望する

例) 場所や墓石・仏壇など



葬儀の事前準備



- 家族が亡くなった際、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るという報告があります。
- 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。事前に意思を伝えておくことが必要です。

財産のこと



悪用される恐れがありますので、通帳や印鑑の保管場所・暗証番号は絶対に記入しないでください。

① 預貯金

金融機関名	支店名/連絡先

② 年金

種類	証書番号	受取金融機関/連絡先

③ 生命保険・火災保険・地震保険など

保険の種類	会社名	支店名/連絡先

④ 株式・有価証券・投資信託など

会社名	支店名/連絡先

⑤ 不動産

種 類	用 途	住 所	持ち分
☐ 家屋 ☐ 私道 ☐ 土地			☐ 単独 ☐ 共有 ()
☐ 家屋 ☐ 私道 ☐ 土地			☐ 単独 ☐ 共有 ()
☐ 家屋 ☐ 私道 ☐ 土地			☐ 単独 ☐ 共有 ()

※種 類…私道を選んだ方は協議内容の継承についてご確認ください。

※用 途…自宅の敷地、駐車場、貸与中など記入しましょう。

※持ち分…共有を選んだ方は誰となのか（ ）内に記入しましょう。

⑤ 負債

借入先	連絡先

⑤ その他の財産

種 類	保管場所

不動産に関するワンポイントアドバイス



- 建物は人が住んでいない状態で放置すると急速に傷み、価値が下がってしまいます。さらに建物の破損や衛生面の悪化によって、管理できない空家となり、トラブルや損害賠償につながる可能性があります。
- また、令和6年4月から相続登記の申請が義務化され、それ以前の相続でも相続登記されていないものは義務化の対象になります。家族や親族に負担をかけないために、建物の管理・相続・売却などについて事前に話し合いましょう。

ペットについて

ペットの名前	種類（犬・猫など）	性 別	年 齢	備 考

遺言書のこと

遺言書	☐ あり	☐ なし
作成日	年	月 日
種 類	☐ 自筆証書遺言	☐ 公正証書遺言
保管場所（保管者）		

個人情報・各種契約情報

もしもに備え、医療や公的なカードや証書、生活インフラ（電気・水道など）の請求書などをまとめておきましょう。同居していない家族などにも分かるように、保管場所を伝えておきましょう。

	番 号	その他
基礎年金番号		
後期高齢者医療保険証		
介護保険証		
運転免許証		
パスポート		
その他		

	契約会社	連絡先	支払方法
家 賃			☐ 口座引落とし ☐ 現金払い
電 気			☐ 口座引落とし ☐ 現金払い
ガ ス			☐ 口座引落とし ☐ 現金払い
水 道			☐ 口座引落とし ☐ 現金払い
電 話			☐ 口座引落とし ☐ 現金払い
新 聞			☐ 口座引落とし ☐ 現金払い
宅 配 サービス			☐ 口座引落とし ☐ 現金払い

各種サービスについて

パソコンやスマートフォン、利用しているSNSなどのデジタルサービス、ネット上の様々な取引やアカウント情報を記入しましょう。

	アカウント情報・契約会社・連絡先など
クレジットサービス	
スマートフォン	
パソコン	
プロバイダー	
SNS、サブスクリプション契約などデジタルサービス	

※亡くなった後に、これらの定期契約を停止・解約しておかないと、引き落としが継続してしまう可能性があります。

※必要に応じてアカウント情報やパスワードを家族や大切な人に共有したり、処分の方法や方針を伝えておきましょう

成年後見制度とは



認知症などで判断能力が低下すると、身の回りのことや金銭・財産の管理が難しくなり、生活する上で支障が出てきます。

そのようなときに、法的に権限を与えられた後見人などが本人に代わって手続きを行う制度を成年後見制度といいます。

成年後見制度は以下の2つに分かれています。

成年後見制度

任意
後見制度

法定
後見制度

任意後見制度

現在判断能力が十分な方が将来的な不安に備え、あらかじめサポートしてもらいたい代理人と、サポートしてもらいたい内容を公正証書による契約で決めておく制度です。手続きは公証人役場にて行います。

法定後見制度

既に判断能力が不十分な方が、財産管理や生活上の契約や手続きを行う身上保護について、家庭裁判所が決定した後見人などにサポートしてもらい制度です。

※相談・問合せはP21、22参照

自分が亡くなったことを伝える相手のリスト

①	氏名	知らせたいタイミング ☐ 入院 ☐ 通夜・葬儀	電話
	間柄	☐ 危篤 ☐ 葬儀後	携帯電話
②	氏名	知らせたいタイミング ☐ 入院 ☐ 通夜・葬儀	電話
	間柄	☐ 危篤 ☐ 葬儀後	携帯電話
③	氏名	知らせたいタイミング ☐ 入院 ☐ 通夜・葬儀	電話
	間柄	☐ 危篤 ☐ 葬儀後	携帯電話
④	氏名	知らせたいタイミング ☐ 入院 ☐ 通夜・葬儀	電話
	間柄	☐ 危篤 ☐ 葬儀後	携帯電話
⑤	氏名	知らせたいタイミング ☐ 入院 ☐ 通夜・葬儀	電話
	間柄	☐ 危篤 ☐ 葬儀後	携帯電話
⑥	氏名	知らせたいタイミング ☐ 入院 ☐ 通夜・葬儀	電話
	間柄	☐ 危篤 ☐ 葬儀後	携帯電話
⑦	氏名	知らせたいタイミング ☐ 入院 ☐ 通夜・葬儀	電話
	間柄	☐ 危篤 ☐ 葬儀後	携帯電話
⑧	氏名	知らせたいタイミング ☐ 入院 ☐ 通夜・葬儀	電話
	間柄	☐ 危篤 ☐ 葬儀後	携帯電話
⑨	氏名	知らせたいタイミング ☐ 入院 ☐ 通夜・葬儀	電話
	間柄	☐ 危篤 ☐ 葬儀後	携帯電話
⑩	氏名	知らせたいタイミング ☐ 入院 ☐ 通夜・葬儀	電話
	間柄	☐ 危篤 ☐ 葬儀後	携帯電話

大切な人へのメッセージ

大切な人たちへ「感謝の言葉」や「どうしても伝えたいこと」、「面と向かうと話せないこと」など書いてみませんか。

へ



年 月 日

※ここにメッセージを記すことに対し心理的に抵抗がある方は、封書にして貼付するか、封書の保管場所をここに記すなどしてご利用ください。

相談・問合せ先一覧

令和7年4月現在

地域の身近な相談窓口（高齢者相談センター）

- 高齢者相談センターとは、高齢者が住み慣れた地域で、その人らしい生活が続けられるように、さまざまな面で支援を行う総合相談窓口です。
- 高齢者の方に関する相談に、専門知識を持った社会福祉士・保健師（看護師）・主任ケアマネジャーが必要な機関と協力して対応します。
- 要支援1・2の認定を受けた方や、介護予防・生活支援サービス事業の対象者となった方の介護予防ケアマネジメントを行います。

センター名	住所	電話番号	担当地区
東部第一高齢者相談センター	片山1-9-1	048-480-5853	池田・道場 片山・野寺
東部第二高齢者相談センター	馬場1-2-35	048-480-7808	畑中・馬場 栄・新塚
西部高齢者相談センター	野火止4-14-20	048-477-1707	本多・あたご・菅沢 野火止（一～四丁目）
西堀・新堀高齢者相談センター	新堀1-13-5	042-497-8106	西堀・新堀
南部高齢者相談センター	堀ノ内2-9-31	048-487-8263	石神・栗原・堀ノ内
北部第一高齢者相談センター	東北2-1-17	048-486-5011	東北・東
野火止五～八丁目高齢者相談センター	野火止6-16-15 2階	048-485-8936	野火止（五～八丁目）
北部第二高齢者相談センター	新座3-3-20-101号	048-485-8587	中野・大和田 新座・北野

相談・問合せ先一覧

時期	主な内容	電話番号	担当部署
生前	遺言に関する相談	04-2994-2323	所沢公証人役場 （公正証書遺言の作成）
		048-851-1000	さいたま地方法務局供託課 （自筆証書遺言書の保管のみ）
	相続登記の手続案内	048-476-1230	さいたま地方法務局 志木出張所
	消費生活相談	048-424-9162	新座市消費生活センター

時期	主な内容	電話番号	担当部署
生前	介護保険制度	048-477-6892	介護保険課
	高齢者のサービス	048-477-6890	長寿はつらつ課
	障がいのある方の福祉サービス	048-477-6891	障がい者福祉課
	成年後見制度に関する相談	048-423-2196	成年後見制度推進室
	成年後見制度に関する専門相談	048-857-1717 (土曜10時～13時)	公益社団法人埼玉県社会福祉士会 権利擁護センターぱあとなあ埼玉
		048-710-5666 (9時～17時)	埼玉弁護士会 (法律相談センター)
		050-5527-9897 (毎週木曜日13時～16時)	公益社団法人成年後見センター リーガルサポート埼玉支部
	成年後見制度に関する手続き案内	048-863-8816	さいたま家庭裁判所 後見センター
	認知症高齢者や障がいのある方の生活相談	21ページ参照	高齢者相談センター
		048-424-9611	長寿はつらつ課
		048-477-6891	障がい者福祉課 (障がいのある方)
		048-480-5153	基幹相談支援センター にいざ生活支援センター
		048-456-6051	基幹相談支援センター えん
	高齢者や障がいにより、 判断能力が不十分な方の 日常生活の支援	21ページ参照	高齢者相談センター
		048-480-5737	社会福祉法人 新座市社会福祉協議会
	空家に関する相談 (管理、相続、売却等)	048-477-4519	建築審査課
	福祉困りごと相談	048-477-1835	福祉相談室
	相続や遺言等の法律的な相談	048-477-1583	地域活動推進課
	相続税等、国税に関する相談		
	年金や社会保険に関する相談		
	不動産の売買や賃貸等に関する相談	048-468-1717	(公社)埼玉県宅地建物取引業協会 県南支部

エンディングノート
はじめてガイド

わたしのこと

はじめよう
「人生会議（ACP）」

もしものとき

亡くなった後のこと

大切な人への
メッセージ

相談・問合せ先一覧

時期	主な内容	電話番号	担当部署
死亡後 速やかに	国民年金・厚生年金保険の 未支給年金・遺族年金等に 関する手続き・相談（※予約制）	049-242-2657	川越年金事務所
		ねんきんダイヤル 0570-05-1165	
		予約受付専用ダイヤル 0570-05-4890	
	相続税や所得税に関する相談	048-467-2211	朝霞税務署
	受給者証等（指定難病・肝炎・ 被爆）の返納手続き	048-461-0468	朝霞保健所
	市税の引き落とし口座の変更	048-424-9602	納税課
	相続人代表指定の届出		
死亡後	軽自動車等の名義変更	048-423-9470	原動機付自転車等：課税課
		050-5540-2029	二輪：埼玉運輸支局 所沢自動車検査登録事務所
		050-3816-3111	三、四輪：軽自動車検査協会 埼玉事務所所沢支所
	普通自動車の名義変更	050-5540-2029	埼玉運輸支局 所沢自動車検査登録事務所
	検認（自筆の遺言書を保管・ 発見した場合）	遺言者の最後の住所地を管轄する家庭裁判所 （法務局に預けられている場合は検認の必要はありません）	
	相続放棄等申立 （放棄をしたい方のみ）	被相続人の最後の住民票上の住所地を管轄する家庭裁判所 ※自己のために相続の開始があったことを知った時から3カ月以内	
	自筆証書遺言書に関する 各種証明書の請求	048-851-1000	さいたま地方法務局 供託課
	相続による所有権移転登記	048-476-1230	さいたま地方法務局 志木出張所
	相続登記に関する相談 （※予約制）	048-838-7472	埼玉司法書士会 総合相談センター
	死亡退職金の請求	故人の勤務先	
	運転免許証の返納	048-482-0110	新座警察署
		048-543-2001	埼玉県警察運転免許センター
死亡から 7日以内	パスポートの返納	048-424-9166	市民課
	空家に関する相談 （管理、相続、売却等）	048-477-4519	建築審査課
	死亡届の提出	048-424-9603	市民課
	死体火（埋）葬許可証交付申請		

時期	主な内容		電話番号	担当部署
死亡から10日以内	年金受給停止の手続き(厚生年金)		049-242-2657	川越年金事務所
死亡から14日以内	年金受給停止の手続き(国民年金)		049-242-2657	川越年金事務所
	世帯主変更の届出		048-424-2677	市民課
	後期高齢者医療制度の手続き		048-424-9610	長寿はつらつ課
	国民健康保険資格喪失の届出		048-424-4867	国保年金課
	介護保険資格喪失の届出		048-424-9609	介護保険課
死亡から6か月以内	雇用保険に関する未支給失業等給付の相談及び請求		048-463-2233	ハローワーク朝霞
死亡から2年以内	国民年金の死亡一時金の請求 (国民年金に加入の場合)		048-424-9612	国保年金課
			049-242-2657	川越年金事務所
	葬祭費の請求	国民健康保険被保険者の場合	048-477-1119	国保年金課
		後期高齢者医療保険被保険者の場合	048-424-9610	長寿はつらつ課
		健康保険被保険者の場合	被保険者証に掲載されている「〇〇健康組合」「全国健康保険協会」、「〇〇共済組合」等の保険者	
	高額医療費の申請	国民健康保険被保険者の場合	048-423-3622	国保年金課
		後期高齢者医療保険被保険者の場合	048-424-9610	長寿はつらつ課
		健康保険被保険者の場合	被保険者証に掲載されている「〇〇健康組合」「全国健康保険協会」、「〇〇共済組合」等の保険者	
	労災保険の葬祭料又は葬祭給付の請求 (労災で亡くなった場合)		048-600-4802	さいたま労働基準監督署
死亡から3年以内	生命保険金の請求 (保険の種類により異なる)		加入している生命保険会社	
死亡から5年以内	遺族基礎年金・寡婦年金の請求 (国民年金加入の場合)		048-424-9612	国保年金課
			049-242-2657	川越年金事務所
	遺族厚生年金の請求		049-242-2657	川越年金事務所
	労災保険の遺族年金または遺族一時金の請求(労災で亡くなった場合)		048-600-4802	さいたま労働基準監督署

エンディングノート
はじめてガイド

わたしのこと

はじめよう
「人生会議(ACP)」

もしものとき

亡くなった後のこと

大切な人への
メッセージ

相談・問合せ先一覧

この新座市版エンディングノートは、
医師や医療・介護の専門職で構成された
新座市ACP住民への普及啓発ワーキンググループと
協働で作成しました。



市の花 コブシ

発行

新座市いきいき健康部介護保険課

☎ 048-424-5186

記入日			
初 回	年	月	日
2回目	年	月	日
3回目	年	月	日