

シニアのための終活チェックリスト

一度に全部やらなくて大丈夫。できる項目から、少しずつ確認しましょう。

名前：_____ 記入日：_____年____月____日

1. 大切な書類・連絡先

- ☐ 大切な書類の保管場所を確認した
- ☐ 家族・親しい人の連絡先をまとめた
- ☐ 健康保険・年金に関する書類の場所を確認した
- ☐ 不動産・借入金・ローンなどの書類を確認した
- ☐ 緊急時に連絡してほしい人を決めた

2. 銀行・保険・財産

- ☐ 利用している銀行・信用金庫などを一覧にした
- ☐ ネット銀行の口座を確認した
- ☐ 証券会社・株式・投資信託・NISA口座を確認した
- ☐ 生命保険・医療保険などの加入先を確認した
- ☐ 年金の受取口座や公共料金の引落口座を確認した
- ☐ 借入金・ローン・定期的な支払いを確認した

3. 家の中の整理

- ☐ 不要な書類や物を少しずつ整理した
- ☐ 大切な写真・手紙・思い出の品を選んだ
- ☐ 家族に残したい物や譲りたい物を考えた
- ☐ 重要書類の保管場所を家族に伝える方法を考えた

4. 医療・介護の希望

- ☐ 持病・服薬・かかりつけ医などの情報を整理した
- ☐ 医療や介護について自分の希望を書いた
- ☐ 困ったときに相談したい家族・人を考えた
- ☐ 必要に応じて家族や専門職と話し合った

5. お葬式・お墓・相続

- ☐ お葬式について希望を考えた
- ☐ お墓や供養について希望を考えた
- ☐ 財産の引き継ぎについて考えた
- ☐ 遺言書が必要か検討し、必要なら専門家に相談した
- ☐ エンディングノートだけでは法的な手続きにならない場合があると確認した

6. デジタル終活（スマホ・パソコン）

- ☐ 利用しているネット銀行・ネット証券を一覧にした
- ☐ スマホ・パソコンに保存した大切な写真をバックアップした
- ☐ メール・SNS・LINEなど利用サービスを確認した
- ☐ 動画・音楽・アプリなど毎月の有料サービスを確認した
- ☐ 写真やデータをどう残したいか考えた
- ☐ 各サービスの、本人が使えなくなった後の手続きを確認した
- ☐ パスワードや暗証番号をノートにそのまま書かないようにした

7. エンディングノート・家族への伝言

- ☐ エンディングノートを用意した
- ☐ 家族に伝えたい希望や気持ちを書いた
- ☐ ノートや重要書類の保管場所を決めた
- ☐ 必要な情報を誰に、どこまで伝えるか考えた

メモ・家族に伝えておきたいこと

【大切な注意】パスワード・暗証番号・金融機関の認証情報は、この用紙に直接書かず、安全な管理方法を検討してください。金融口座や各種サービスは、本人になりすまして操作せず、正式な手続きについて提供元に確認しましょう。財産相続など法的な効力が必要な内容は、遺言書等について専門家へ相談してください。