



わたしのこゝ

岡山市エンディングノート

～ 伝えたい想い ～

はじめに

このノートは自分の人生を振り返りながら、「もしもの事があった時」に備えて、自分の情報や希望など家族や周囲の支援者に伝えておきたいことを書き留めておくものです。

ノートの作成をきっかけとして、自分の想いを整理するとともに今後の人生について考え、まわりの人と話し合う機会となることを期待しています。

～記入に当たって～

- 全ての項目を記入する必要はありません。書きやすいところから始めましょう。
- 何度でも書き直して大丈夫です。書き直した場合は記入日を更新しておきましょう。
- わからないことや書きにくいところは家族や信頼できる人と相談しながら書くのもよいでしょう。
- 記入欄が不足する場合は、巻末のメモ欄を活用しましょう。
- 「もしもの時に見てもらえるように」ノートの存在と保管場所を家族や信頼できる人に伝えておきましょう。
- ノートには重要な個人情報に記載されています。取扱いには十分に注意してください。
- このノートに法的な効力はありません。法的効力を求める場合には「遺言書」の作成が必要です。

このノートは岡山市ホームページからもダウンロードできます。



岡山市ホームページはこちら

ノート活用のイメージ動画もご覧ください。

※通信料は視聴者負担となりますので、通信環境にご注意ください。



動画はこちら

目次

基本情報	わたしの基本情報・わたしの身分証明書……………	1
	健康状態……………	2
	[岡山市からのお知らせ] 今日からできるフレイル予防!……………	4
	ペットに関すること……………	5
	ライフライン等契約一覧……………	6
	自分史……………	7
	これからの希望……………	8
	わたしの家系図……………	9
	親族・友人・知人の連絡先……………	10
	[コラム] 家族が遠方にいる場合の終活準備……………	11
財産状況	預貯金……………	12
	公的年金・生命保険等……………	13
	不動産……………	14
	デジタル遺産……………	15
	[コラム] 終活におけるデジタル遺産の管理方法……………	15
	借入金・ローン・有価証券・株式・その他……………	16
	[コラム] 生前処分のススメ……………	16
介護	希望する介護……………	17
	成年後見制度・日常生活自立支援事業……………	18
医療	希望する医療……………	19
	人生会議のステップ……………	20
遺言	遺言書について・自筆証書遺言と公正証書遺言の違い……………	21
	自筆証書遺言書保管制度・法定相続情報証明制度……………	22
	[コラム] 子どものいない夫婦が考える終活の資産・相続設計……………	22
葬儀	葬儀について……………	23
お墓	お墓について……………	25
	大切な人へのメッセージ……………	26
相談窓口	各種相談窓口・関係機関一覧……………	27
	地域包括支援センター一覧・その他のお問い合わせ……………	28
	memo……………	29
	[岡山市からのお知らせ] 認知症について……………	31
	岡山市民の終活を支援するための条例(前文)……………	32



わたしの基本情報

記入日 年 月 日

フリガナ			
名前			
生年月日	年	月	日
		血液型	
本籍			
現住所	〒		
		<input type="checkbox"/> 持家	<input type="checkbox"/> 借家
電話	-	-	-
メールアドレス			
職業	会社名・職種		
	所在地	TEL	
家主・不動産屋の連絡先			

わたしの身分証明書

番号を控えて、紛失に備えましょう。

名称	記号・番号	保管場所など
健康保険証		
運転免許証		
マイナンバーカード		
年金手帳 (基礎年金番号通知書)		
介護保険証		
後期高齢者 医療被保険者証		
パスポート		
印鑑登録カード		



健康状態

記入日 年 月 日

身体について

身長： cm 体重： kg

アレルギー ある 内容：透析治療 している 病院名 () していない

かかりつけ医・薬局について

病院・診療所名

担当医

連絡先 ()

治療中の病気

薬局名

連絡先 ()

飲んでいるお薬

病院・診療所名

担当医

連絡先 ()

治療中の病気

薬局名

連絡先 ()

飲んでいるお薬

病院・診療所名

担当医

連絡先 ()

治療中の病気

薬局名

連絡先 ()

飲んでいるお薬



健康状態

記入日 年 月 日

お薬手帳とお薬の置き場所

お薬手帳	
お薬	

これまでにかかった病気

病名	診断日	病院名	治療状況（手術歴）
(例) 脳梗塞	2015年6月	〇〇病院	2015年入院・手術

その他（緊急時に医師や救急隊員に伝えたいこと）

岡山市からのお知らせ

今日からできるフレイル予防！

こんな経験はありませんか？



外へ出るのが
おっくうになってきた



硬いものが
食べにくくなってきた



歩くとすぐに疲れる



物忘れが増えてきた

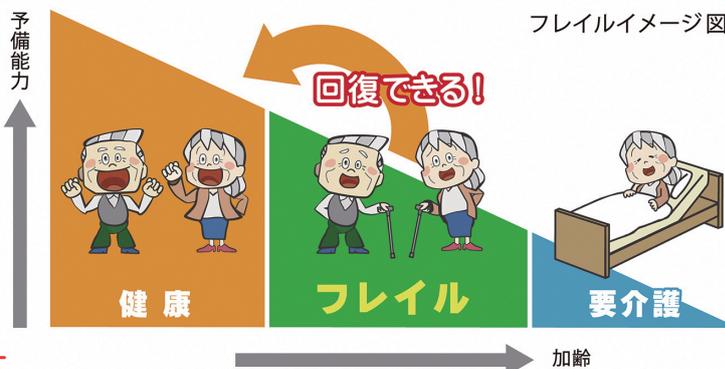
その他に「歩くのが遅くなった」「握力が弱くなった」…など

もしかしたらそれ…

フレイル かもしれません！

フレイルとは、加齢とともに心身の活力（例えば筋力や認知機能など）が低下した状態のことです。

早期に適切な取り組みを行うことで、
元気な状態を取り戻すことができます。



フレイルを予防・改善するためには、「運動」「栄養（食生活・口腔機能）」「社会参加」の3つがポイントです。



「フレイル健康チェック」で自分の状態を確認しよう。
薬局や医療機関などでフレイル健康チェック（25項目の質問と握力測定）を実施しています。結果に基づいて、専門家からアドバイスが受けられます！

フレイル対策事業ホームページ▶





ペットに関すること

記入日 年 月 日

なまえ	() 歳	種類		性別	
かかりつけ 動物病院	病院名				
	連絡先				
病歴		いつものエサ			
もしもの時の 預け先	フリガナ 氏名				
	連絡先				
登録番号 <small>(ペットが犬の場合に記入)</small>					
注意事項					
なまえ	() 歳	種類		性別	
かかりつけ 動物病院	病院名				
	連絡先				
病歴		いつものエサ			
もしもの時の 預け先	フリガナ 氏名				
	連絡先				
登録番号 <small>(ペットが犬の場合に記入)</small>					
注意事項					



ペットの預け先について

大切なペットの世話ができなくなる場合を想定して、ペットの「預け先」「飼育方法」等の情報を整理して記入しておきましょう。



ライフライン等契約一覧

記入日 年 月 日

電 気	契約先	契約番号
	金融機関・支店	□座番号
ガ ス	契約先	契約番号
	金融機関・支店	□座番号
水 道	契約先 岡山市水道局	契約番号
	金融機関・支店	□座番号
NHK受信料	契約先 NHK	契約番号
	金融機関・支店	□座番号
固定電話	契約先	契約番号
	金融機関・支店	□座番号
携帯電話	契約先	契約番号
	金融機関・支店	□座番号
インター ネット	契約先	契約番号
	金融機関・支店	□座番号
定額料金で 契約している サービス	契約先	契約番号
	金融機関・支店	□座番号
クレジット カード	契約先	契約番号
	金融機関・支店	□座番号
	契約先	契約番号
	金融機関・支店	□座番号
	契約先	契約番号
	金融機関・支店	□座番号



自分史

記入日 年 月 日

○幼少時代

○学生時代

○成年時代

○最近のこと

これからの希望

記入日 年 月 日

○やりたいこと、行きたいところ



書き方のポイント

生まれた場所、育った環境、これまでの人生の振り返りのページです。
忘れられない思い出、今後の人生でやりたいこと、理想の暮らし方など自由に記入しましょう。

① 思い出すヒントになるキーワードを使う

例：「印象的な出来事」「一番努力したこと」「人との出会い」「転機」
「趣味や好きなこと」

② 「これからの希望」は、次のように具体的に分けて考えると◎

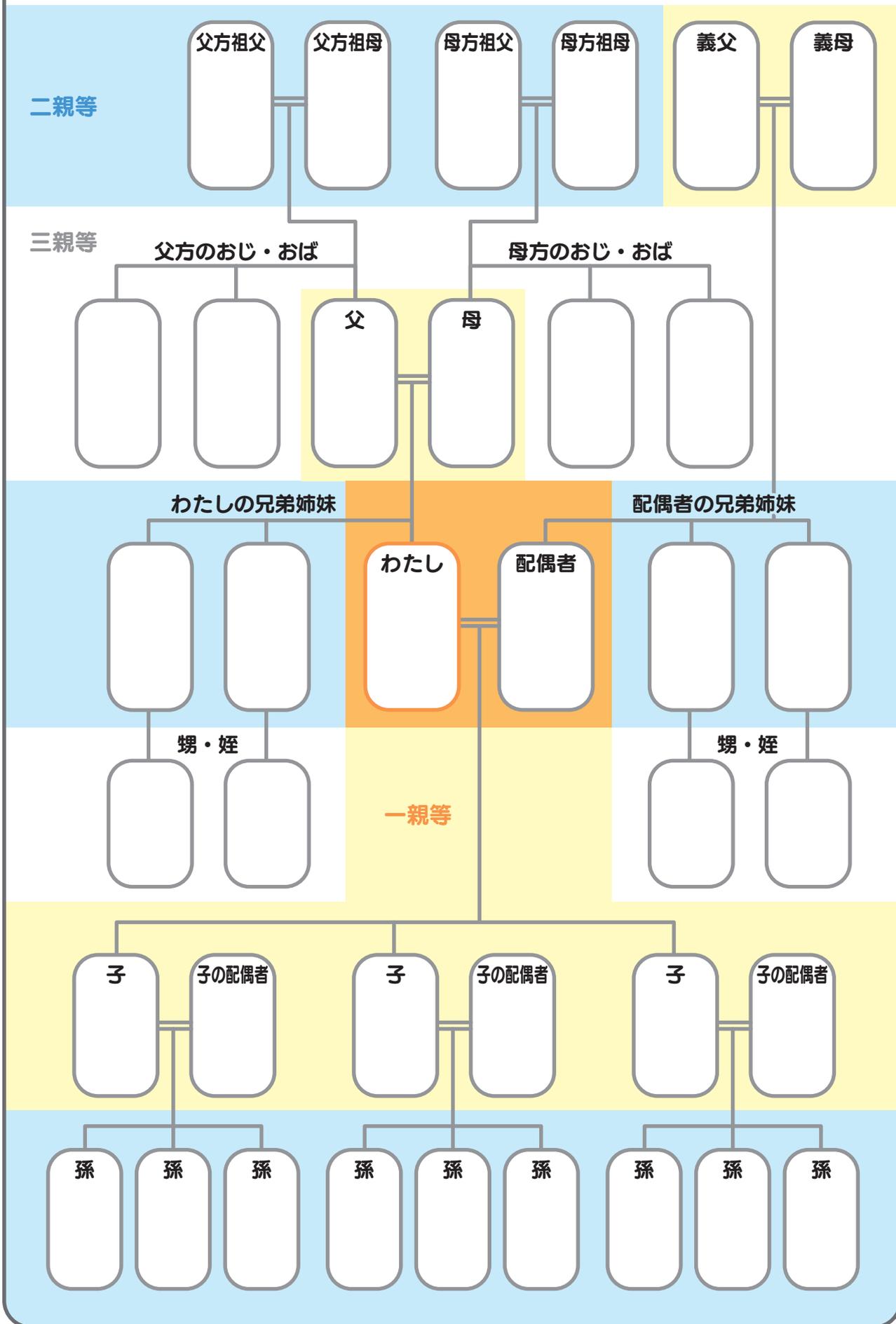
- 今後やりたいこと（旅行、学び、体験など）
- どんな暮らしをしたいか
（住まい方、過ごし方、誰と過ごしたいか）
- どんな人間関係でいたい（家族との距離感、社会参加など）





わたしの家系図

記入日 年 月 日





親族・友人・知人の連絡先

記入日 年 月 日

フリガナ氏名		私との関係	
住所	〒		
電話	自宅	-	-
	携帯	-	-
連絡希望時	<input type="checkbox"/> 緊急時 <input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 葬儀時 <input type="checkbox"/> その他 ()		
フリガナ氏名		私との関係	
住所	〒		
電話	自宅	-	-
	携帯	-	-
連絡希望時	<input type="checkbox"/> 緊急時 <input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 葬儀時 <input type="checkbox"/> その他 ()		
フリガナ氏名		私との関係	
住所	〒		
電話	自宅	-	-
	携帯	-	-
連絡希望時	<input type="checkbox"/> 緊急時 <input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 葬儀時 <input type="checkbox"/> その他 ()		
フリガナ氏名		私との関係	
住所	〒		
電話	自宅	-	-
	携帯	-	-
連絡希望時	<input type="checkbox"/> 緊急時 <input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 葬儀時 <input type="checkbox"/> その他 ()		



親族・友人・知人の連絡先

記入日 年 月 日

フリガナ 氏名		私との関係	
住所	〒		
電話	自宅	—	—
	携帯	—	—
連絡希望時	<input type="checkbox"/> 緊急時 <input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 葬儀時 <input type="checkbox"/> その他（ ）		

コラム

家族が遠方にいる場合の終活準備



遠方あるいは疎遠の家族がいる場合、自身が亡くなったときに、それをどのような方法で相続人に伝える（伝えてもらう）かは、悩ましい問題です。

ここでは、被相続人の方でできる生前対策をいくつかご紹介します。

- ①信頼できる第三者（例えば遺言の作成を依頼した法律専門家等、法律上の守秘義務のある人）に、「緊急連絡先」として連絡のとれる相続人（予定者）の情報を伝えておく。

この場合、その相続人（予定者）本人にも承諾をとっておくのが望ましいでしょう。

- ②信頼できる第三者との間で、元気なうちに「死後事務委任契約」を結ぶ。

委任事項は、死亡届や葬儀の手配、家族や親族・友人への連絡といった基本的なものから安否確認も含むものまで様々です。自身の目的に合った契約内容となるよう、受任者と十分な協議をすることが大切です。

- ③法務局の「遺言書保管制度」の利用。

遺言者が指定した人へ遺言書の保管情報が死亡時に通知されるという仕組みです。自身の訃報を相続人に知らせる方法にも、その人らしさが有る、と言えるでしょう。

- ④エンディングノートを信頼できる人に共有しておくことも大事なことです。



預貯金

記入日 年 月 日

金融機関名		支店	
名義人		貸金庫	有・無
□座番号	□普通 □定期 □その他 ()		
金融機関名		支店	
名義人		貸金庫	有・無
□座番号	□普通 □定期 □その他 ()		
金融機関名		支店	
名義人		貸金庫	有・無
□座番号	□普通 □定期 □その他 ()		
金融機関名		支店	
名義人		貸金庫	有・無
□座番号	□普通 □定期 □その他 ()		
備考			



暗証番号について

エンディングノートが盗難されたり、悪用されたりなど不正に使用されることに備え、暗証番号は記入しないようにしましょう。

公的年金

記入日 年 月 日

受給の有無	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし
種類	<input type="checkbox"/> 国民年金 <input type="checkbox"/> 厚生年金 <input type="checkbox"/> その他 ()
基礎年金番号	
種類	<input type="checkbox"/> 国民年金 <input type="checkbox"/> 厚生年金 <input type="checkbox"/> その他 ()
基礎年金番号	

生命保険等

記入日 年 月 日

保険会社		連絡先	
保険の名称			
契約者		被保険者	
受取人		証券番号	
保険会社		連絡先	
保険の名称			
契約者		被保険者	
受取人		証券番号	
保険会社		連絡先	
保険の名称			
契約者		被保険者	
受取人		証券番号	
備考			

不動産

記入日 年 月 日

種類	<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> マンション <input type="checkbox"/> その他 ()		
所在地			
名義人		持ち分	
備考			
種類	<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> マンション <input type="checkbox"/> その他 ()		
所在地			
名義人		持ち分	
備考			



不動産についての注意事項

●不動産の把握

不動産情報については、法務局が発行する登記事項証明書（登記簿謄本）や市区町村から送付される固定資産税の納税通知書を参考にしましょう。

●相続不動産の登記の義務化

令和6年4月1日から、相続によって不動産を取得した相続人は、相続したことを知った日から3年以内に相続登記の申請をすることが義務付けられています。

令和6年4月1日より前に相続したことを知った不動産で、相続登記がされていないものについては、令和9年3月31日までに相続登記をする必要があります。

●空き家の管理

岡山市では、空き家に関する総合相談窓口を設置し、市内にある空き家の再生・活用のための様々な取組を行っています。

また、空家等管理活用支援法人の指定をしており、専門家と連携し、空き家全般に関する相談対応を行っています。

※詳しくは右記 QR コードを読み取ってご覧ください。

空家対策推進室ホームページ▶



デジタル遺産

記入日 年 月 日

携帯電話について

契約会社		名義人		パスワード	
電話番号		メールアドレス			
処分方法	<input type="checkbox"/> 内容を消去して廃棄処分 <input type="checkbox"/> 家族に任せる <input type="checkbox"/> その他（ ）				

パソコンについて

メーカー		型番（ ）	パスワード	
ユーザー名		メールアドレス		
処分方法	<input type="checkbox"/> 内容を消去して廃棄処分 <input type="checkbox"/> 家族に任せる <input type="checkbox"/> その他（ ）			

ホームページ、ブログ、SNSについて

内容	ID	パスワード

コラム

終活におけるデジタル遺産の管理方法



いま保有している財産が、いずれは「デジタル遺産・遺品」になるのか、またその財産の情報をどのタイミングで相続人に伝えれば良いか、考えてみましょう。

ネット銀行・ネット証券などの口座、現金チャージ(入金)して使う交通系乗車カードや、お買い物アプリの残高、著作物の入ったスマホなど、デジタル形式で持っている金銭的価値の高い財産は全て「デジタル遺産」となります。(金銭的価値の低いものが「遺品」とも言えます。)

いわゆる暗号資産(仮想通貨)も相続対象となりますが、保管方法はオンライン・オフライン・QRコードの紙媒体など様々です。

「デジタル遺産」を安全・確実に残すにはエンディングノートと遺言書の併用、



例えばノートには遺産の種類(PC・スマホ)を書き、鍵となる情報(パスワード等)は遺言書に書いてそれぞれ別の場所に保管するという方法もあるでしょう。詳しくは専門家にご相談ください。

借入金・ローン

記入日 年 月 日

借入先	金額	返済方法	連絡先

有価証券・株式

記入日 年 月 日

証券会社	支店	口座番号	備考

その他（自動車・貴金属など）

記入日 年 月 日

コラム

生前処分のススメ



不要物の処分や負債の整理、契約解除などの「生前処分」も、終活のひとつです。この機会に、何を、どのタイミングで処分するのが良いかを考えてみましょう。

- ①不要物→ゴミの日に少しずつ処分、引越し時にまとめて処分など、時期は様々ですが、不要と判断した物は早めに処分し、処分に迷う物は一旦記録しておいて、後日改めて検討するのも良い方法です。
- ②負債→負債には各種ローンやキャッシング（借金）、クレジットカードの未払金残高のほか、未払いの家賃や医療費、保証債務等が挙げられます。負債の種類や金額をノートに書いておくことで、債務整理の際の助けにもなります。
- ③契約→とくに月額料金の動画配信サービスや会員制サービスなど長期継続・更新する「サブスク契約」の存在は、本人以外の人には分かりにくいいため、生前の解約か契約情報の記録をおすすめします。



希望する介護

記入日 年 月 日

介護が必要になった時の希望

場 所	<input type="checkbox"/> 自宅での介護（ <input type="checkbox"/> 家族に <input type="checkbox"/> ヘルパーに <input type="checkbox"/> 両方に） <input type="checkbox"/> 病院や施設に入りたい <input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる <input type="checkbox"/> その他（ ）		
希望する 介護事業所	<input type="checkbox"/> ある 事業所名（ ） <input type="checkbox"/> ない		
希望する介護	○してほしいこと		
	○してほしくないこと		
	○介護してくれる人に伝えたいこと		
判断能力が低下した場合に相談してほしい人			
氏 名		続柄	
連絡先			
介護費用について			
資金の準備状況			
介護費用保険			

成年後見制度

認知症等によって物事を判断する能力が十分ではない方について、本人の権利を守る援助者（「成年後見人」等）を選ぶことで、本人を法律的に支援する制度です。成年後見制度には、法定後見制度と任意後見制度の二つの制度があります。

●法定後見制度

本人の判断能力が不十分になった後に、本人や親族等の申立てに基づいて、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律的に支援する制度です。

●任意後見制度

本人が十分な判断能力を有する時に、あらかじめ、任意後見人となる方や将来その方に委任する事務（本人の生活、療養看護及び財産管理に関する事務）の内容を定めておき、本人の判断能力が不十分になった後に、任意後見人がこれらの事務を本人に代わって行う制度です。

※詳しくは右記 QR コードを読み取ってご覧ください。

厚生労働省ホームページ▶



日常生活自立支援事業

判断能力が不十分な方が、自立した地域生活を送ることができるよう、福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理を行うものです。

社会福祉協議会と利用者が契約を結んだ上で支援が始まります。

※詳しくは右記 QR コードを読み取ってご覧ください。

岡山市社会福祉協議会ホームページ▶



介護保険サービスの他にも、介護者の負担を軽減できるようなさまざまな制度があります。

活用するとしないでは、負担の大きさも全く変わってきます。利用できそうなものがあれば積極的に検討してみましょう。



希望する医療

記入日 年 月 日

意思表示できない場合に意見を聞いてほしい人

名前		続柄	
連絡先	〒		
	()		

告知について

- 病名・余命ともにありのまま告知してほしい
- 病名のみ告知してほしい
- 病名・余命ともに告知しないでほしい
- 家族 _____ の判断に任せる
- その他 ()

延命治療・終末期医療（痛みや苦痛の緩和）について

- 出来るだけ延命治療をしてほしい
- 苦痛の緩和治療だけして、延命治療はしないでほしい
- 家族 _____ の判断に任せる
- その他 ()

終末期に過ごしたい場所について

- 自宅 病院 施設 ホスピス
- その他 ()

医療・介護の希望は「エンディングノート」に書き留めておくだけではなく、家族や周囲の信頼する人たちと共有し、繰り返し話し合っておくことが大切です。

岡山市では、エンディングノートの普及とともに、人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）の実施を推奨しています。人生会議（ACP）については、次のページをご覧ください。





人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）

人生会議とは、もしもの時のために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、周囲の信頼する人たち・ケアチーム等と繰り返し話し合い、共有する取組です。

※詳しくは右記 QR コードを読み取ってご覧ください。

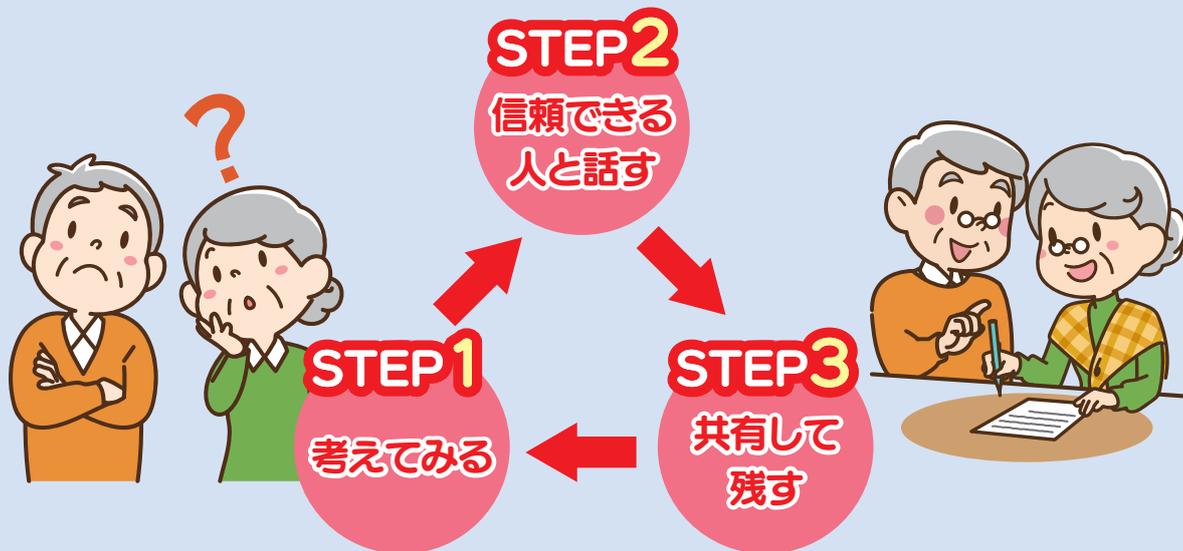
地域ケア総合推進センターホームページ▶



人生会議のステップ



考えたことについて、信頼できる人に話してみましょ。



どんなことを大事にしたかなどを考えてみましょう。

考えたことや話し合ったことを書き留めましょう。

※気持ちは変わるものです。気持ちの変化があった時には、その都度話し合いましょ。



遺言書について

記入日 年 月 日

遺言書の有無について

 あり（形式： 自筆証書 公正証書 秘密証書） なし保管場所 法務局 公証役場 その他（ ）

遺言執行者 連絡先（ ）

備考



遺言は相続をめぐる紛争を防止するために有用な手段です。

自筆証書遺言と公正証書遺言の違い

	自筆証書遺言		公正証書遺言
	保管制度利用なし	保管制度利用あり	
作成方法	<ul style="list-style-type: none"> 遺言者本人が全文（財産目録を除く）を自書、押印して作成する。 証人は不要 自筆証書遺言保管制度を利用の場合、法務局職員が、外形的な確認（全文、日付及び氏名の自書、押印の有無等）を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> 遺言者本人が、遺言の内容を口頭で告げ、公証人が文章を作成する。 公証人は、遺言の内容等について必要な助言を行う。 	
保管場所	遺言者が保管	法務局	公証役場で原本を保管
費用	不要	保管申請手数料として1件 3,900円	財産の価額に応じた手数料がかかる。
家庭裁判所の検認	必要	不要	不要
死亡時の通知制度	なし	あり	なし

自筆証書遺言書保管制度

作成された自筆証書遺言書の原本を本人の申請により法務局が保管する制度です。法令上の遺言の要件を満たしているかについて、法務局のチェックを受けることができ、本人死亡後には、本人が指定した方に遺言書が保管されている旨通知されます。

※詳しくは右記 QR コードを読み取ってご覧ください。

法務省ホームページ▶



法定相続情報証明制度

被相続人と法定相続人の関係を示した一覧図（法定相続情報一覧図）を法務局が証明する制度のことです。相続人などが作成した法定相続情報一覧図と戸籍謄本の束を法務局に届け出ると、登記官の認証文を付した「法定相続情報一覧図の写し」が無料で発行されます。

※詳しくは右記 QR コードを読み取ってご覧ください。

法務局ホームページ▶



コラム

子どものいない夫婦が考える終活の資産・相続設計

子どもがいない夫婦の終活設計のポイントについて、次の視点から考えてみましょう。

①誰が相続人になるのか？

「全財産は、妻だけに引き継いでもらいたい」と思っている場合、遺言がなければ原則、妻のほかに、親も相続人となり、親が死亡していれば、兄弟姉妹も相続人となります。兄弟姉妹も死亡している場合はその子ども（甥・姪）が妻とともに相続人となります。

②相続時にどのような手続が必要なのか？

遺言書がない場合「誰が」「どの遺産を」「どのくらい（の割合で）」相続するかについて「相続人全員での協議」が必要です。

つまり、先に（生前に）遺言書を作成しておく方が、残された配偶者が後であわてずに済む、という見方もできます。

③元気な今のうちからできることは？

夫婦いずれかが認知症になった場合に備え、夫婦間で「信託契約」を結ぶのも、資産凍結を防ぐ有効な承継方法としてオススメです。



大切な人へのメッセージ

さんへ 記入日 年 月 日

さんへ 記入日 年 月 日

さんへ 記入日 年 月 日

各種相談窓口・関係機関一覧

主な相談内容	名称	連絡先等
遺言・相続・遺産整理手続き、その他法律全般について	岡山弁護士会	○相談予約電話 086-234-5888 ○電話・面談相談 会場や日時等についてはホームページでご確認ください。 
相続・登記・成年後見制度について	岡山県司法書士会	○電話相談 086-224-2334 ○面談・WEB相談 会場や日時等についてはホームページでご確認ください。 
遺言・相続・成年後見制度について	岡山県行政書士会	○面談相談（予約不要） 会場や日時等についてはホームページでご確認ください。  お問い合わせ 086-222-9111
成年後見制度、高齢者や障がい者の権利擁護全般について	ぱあとなあ岡山（公益社団法人岡山県社会福祉士会）	○電話相談 090-9730-5616 
法律全般について	岡山市無料法律相談（弁護士）	○面談相談（予約制） ・予約先電話 086-803-1000 会場や日時等についてはホームページでご確認ください。 
成年後見制度全般	岡山市成年後見センター	086-225-4066 
日常生活自立支援事業	岡山市社会福祉協議会権利擁護センター	086-225-4051
遺言・遺言信託・任意後見等公正証書の作成	岡山公証人合同役場	086-222-7537
	岡山公証センター	086-223-9348
自筆証書遺言書の保管申請	岡山地方法務局供託課	086-224-5699
不動産の相続登記	岡山地方法務局不動産登記部門	086-224-5658



地域包括支援センター一覧

名称	連絡先	担当中学校区
岡山市北区中央地域包括支援センター	086-224-8755	岡輝・石井・桑田
北方分室	086-201-7201	岡北・岡山中央
平田分室	086-239-9211	御南・吉備
岡山市北区北地域包括支援センター	086-251-6523	中山・香和・京山
高松分室	086-287-9393	高松・足守
御津分室	086-724-4611	御津
建部分室	086-722-3300	建部
岡山市中区地域包括支援センター	086-274-5172	富山・操南
中区分室	086-206-2871	東山・操山
高島分室	086-230-3205	高島・竜操
岡山市東区地域包括支援センター	086-944-1866	西大寺・上南・山南・旭東
瀬戸分室	086-952-3883	瀬戸・上道
岡山市南区西地域包括支援センター	086-281-9681	妹尾・福田・興除
灘崎分室	086-363-5070	藤田・灘崎
岡山市南区南地域包括支援センター	086-261-7301	芳泉・芳田・福浜
市場分室	086-239-9151	福南・光南台

※地域包括支援センターは公的な高齢者の総合相談窓口です。

その他のお問い合わせ

主な相談内容	名称	連絡先
空き家についてのお問合せ	建築指導課空家対策推進室	086-803-1410
消費生活相談	消費生活センター	086-803-1109

エンディングノートに関するお問い合わせ
地域包括ケア推進課 086-803-1246



memo

A series of horizontal dashed lines for writing.

岡山市からのお知らせ

認知症について

認知症とは、さまざまな原因により脳に変化がおこり、それまでできていたことができなくなり、生活に支障をきたした状態をいいます。

国の推計によると、2040年には高齢者の約3.3人に1人が認知症または軽度認知障害になると見込まれています。

認知症とともに生きる



これからは「誰もが認知症になり得る」時代です。認知症になっても生きがいや希望を持って、自分らしい暮らしを続けていくためにはどうすべきか考えてみましょう。

認知症とともに生きる希望宣言

一足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ

- ①自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
- ②自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
- ③私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
- ④自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。
- ⑤認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

出典：一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ（JDWG）

JDWGホームページ▶



意思決定支援の3要素

「思う」「考える」
をささえる
(意思形成の支援)

+

「話す」「伝える」
をささえる
(意思表示の支援)

+

「する」「かなえる」
をささえる
(意思実現の支援)

※厚生労働省リーフレット

「あなたの“決める”をみんなでささえる」をもとに作成

厚生労働省ホームページ▶



岡山市民の終活を支援するための条例（前文）

令和7年3月19日
市条例第49号

住み慣れた地域で安心して生涯を通じ、自分らしくより充実した日々を送り、自らの望む人生を全うすることのできる社会の実現は、私たち市民の願いです。

自分らしい人生を送るためには、人生設計を自ら考え、選択し、決定していくことが求められます。そして、その考え方はそれぞれ異なるものであり、尊重されなければなりません。

しかしながら、自分らしい人生とは何か、自分の人生をどのように全うするかを考えることに不安やおそれを抱く人も少なくありません。また、高齢者の単身世帯が増加し、とりわけ、頼れる親族などがない場合はなおさらです。

誰しも訪れる人生の終着点をどのように迎えたいかという理想の下に、そこから遡って今すべきことは何かを考え、人生の先々の準備を整えることは、世代を問わず、全ての市民が取り組むことができることです。

医療、介護、葬儀、相続等に係る自らの思いを、残される親族及び信頼できる周囲の人と共有しておくことは、将来への不安を軽減し、今をよりよく生きることにつながるものと期待できるものです。

ここに、私たちは、終活支援に係る理念を明らかにするとともに、人生を総括し、自分らしい人生を全うするための準備として市民が取り組む終活を支援し、終活支援に係る施策を推進するため、この条例を制定します。

発行：2025年12月 岡山市
担当課：岡山市保健福祉局高齢福祉部
地域包括ケア推進課
TEL：086-803-1246



 動画はこちら

本冊子に掲載されている文章、画像、または関連する動画などの著作物を岡山市の許可なく、改変、販売、変造などの商用利用することを固く禁じます。
QRコードはデンソーウェーブの登録商標です。