

はじめての終活チェックシート

全部を一度に決めなくても大丈夫。今できるところから、ひとつずつ確認してみましょう。

使い方

できている項目にチェック。分からない項目は「これから確認すること」として残しておきましょう。家族に関係する内容は、必要に応じて共有してください。

1 | お金・大切な情報

- ☐ 利用している銀行・金融機関を把握している
- ☐ 加入している保険を把握している
- ☐ 不動産・株式など主な財産を把握している
- ☐ 借入金やローンの有無を把握している
- ☐ 大切な書類の保管場所が分かる

2 | もしものときの連絡

- ☐ 緊急時に連絡してほしい人を決めている
- ☐ 家族などに大切な情報の保管場所を伝えている
- ☐ 一人暮らしの場合、見守りや緊急時の備えを考えている

3 | 医療・介護・身元保証

- ☐ 入院や介護が必要になったときの希望を考えた
- ☐ 家族と介護について話したことがある
- ☐ 身元保証人・緊急連絡先について確認した
- ☐ 必要に応じて身元保証サービスなどの選択肢を調べた

4 | 家・持ち物

- ☐ 残したいもの・家族に渡したいものを考えた
- ☐ 不要なものの整理を少しずつ始めた
- ☐ 実家や自宅を将来どうするか考えた
- ☐ 貴金属・時計など、価値が分からないものを捨てる前に確認する

5 | 相続・葬儀・お墓

- ☐ 相続人になりそうな家族関係を確認した
- ☐ 遺言書が必要か考えた
- ☐ 葬儀について希望を考えた
- ☐ お墓・納骨について希望を考えた

☐ 亡くなった後に家族へ伝えたいことを整理した

今日、ひとつだけやるなら

☐ 今日確認すること：

☐ 家族に伝えること：

※このチェックシートは、終活を始めるための一般的な確認用です。法律・税金・医療・介護など個別の判断が必要な場合は、公的機関や各分野の専門家にご確認ください。内容は状況に合わせて定期的に見直しましょう。