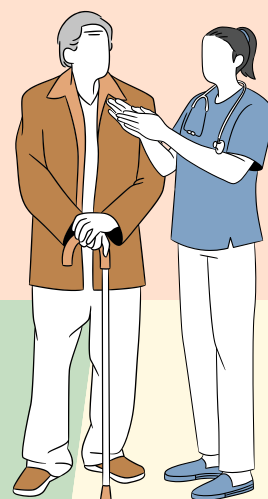
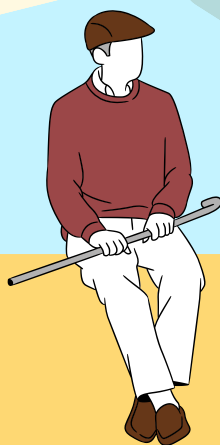
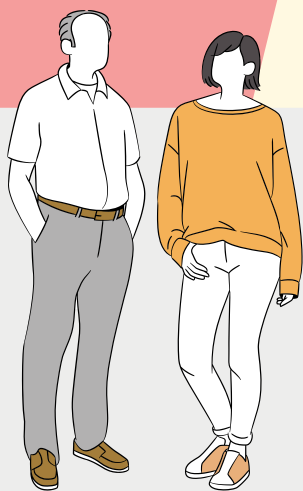


# あなたらしく 生きていくための 備え



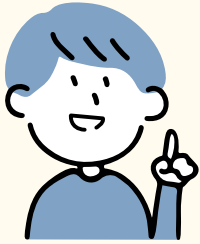
大切な人へ、思いをきちんと伝えるための“今できること”を、ここから。

# これから起こるかもしれない“もしものこと”には 備えておきたい！！

そもそも  
どんなことを  
したら良いの？







何から始めれば  
良いの？

誰に相談すれば  
良いの？



人生の終い支度（いわゆる「終活」）は、これからもあなたが  
あなたらしく生きていくための備えでもあります。  
そして、家族や大切な人があなたの思いを受け継ぐための  
手がかりにもなります。  
あなたも、これからのことについて考えてみませんか。

## もくじ

	すまいに関する事	1
	介護保険制度に関する事	2
	権利擁護に関する事	4
	遺言・相続に関する事	6
	葬儀・お墓に関する事	8
	死後事務に関する事	9

このパンフレットに記載している内容は、すべてを網羅しているわけではありません。  
より詳しい説明を必要とされる場合や気になる制度・サービス等がある場合は、パンフレットに  
記載の相談窓口や、弁護士、司法書士等の専門家に相談していただくことをおすすめします。

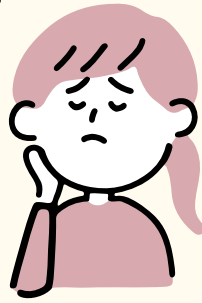
# すまいに関すること

こんなお困りごとありませんか？

親の住んでいる家が  
将来は空き家になりそう...

空き家を持っているけれど  
何から始めたらいいの？

住み慣れた場所で  
暮らし続けたいけど、  
今の家のままで大丈夫かな...？



空き家でお困りのことは、  
**京都市地域の空き家相談員**に  
ご相談ください！

**相談無料**

- ・空き家に関して気軽に相談できる、京都市の研修を受けて登録されたまちの不動産屋さんです。
- ・区役所・支所で定期的に相談会を開催しています。
- ・オンラインでも相談できます。



あきやん博士

ウェブサイト  
「京都市空き家対策室」で  
相談員が検索できるよ。  
あなたに合った相談員を  
見つけて、相談してみよう！



←詳しくはこちら



京都市のすまいのワンストップ  
総合窓口、<sup>みやこ</sup>**京安心すまいセンター**  
があります！

住み慣れた家で  
暮らし続けるには...

安心・安全に暮らせるような手立て  
や工夫が必要です。  
家のリフォームやすまい方の工夫、  
省エネ・耐震改修の補助制度等、  
個々の相談や事情に応じた  
アドバイスをします。

高齢者等の  
すまい探しのご相談は...

高齢であること等を理由に入居を  
拒まない民間賃貸住宅や、入居や  
見守りを支援する居住支援法人を  
ご紹介します。

## 【ご相談・お問い合わせ】

京都市都市計画局 住宅室 住宅政策課  
(空き家相談窓口)

TEL：075-231-2323

FAX：075-222-3526

## 【ご相談・お問い合わせ】

みやこ

京安心すまいセンター

開館時間：9時30分～17時

休館日：水曜日・第3火曜日・祝日及び年末年始

TEL：075-744-1635 (すまいの相談)

075-744-1315 (高齢者のすまい探し)

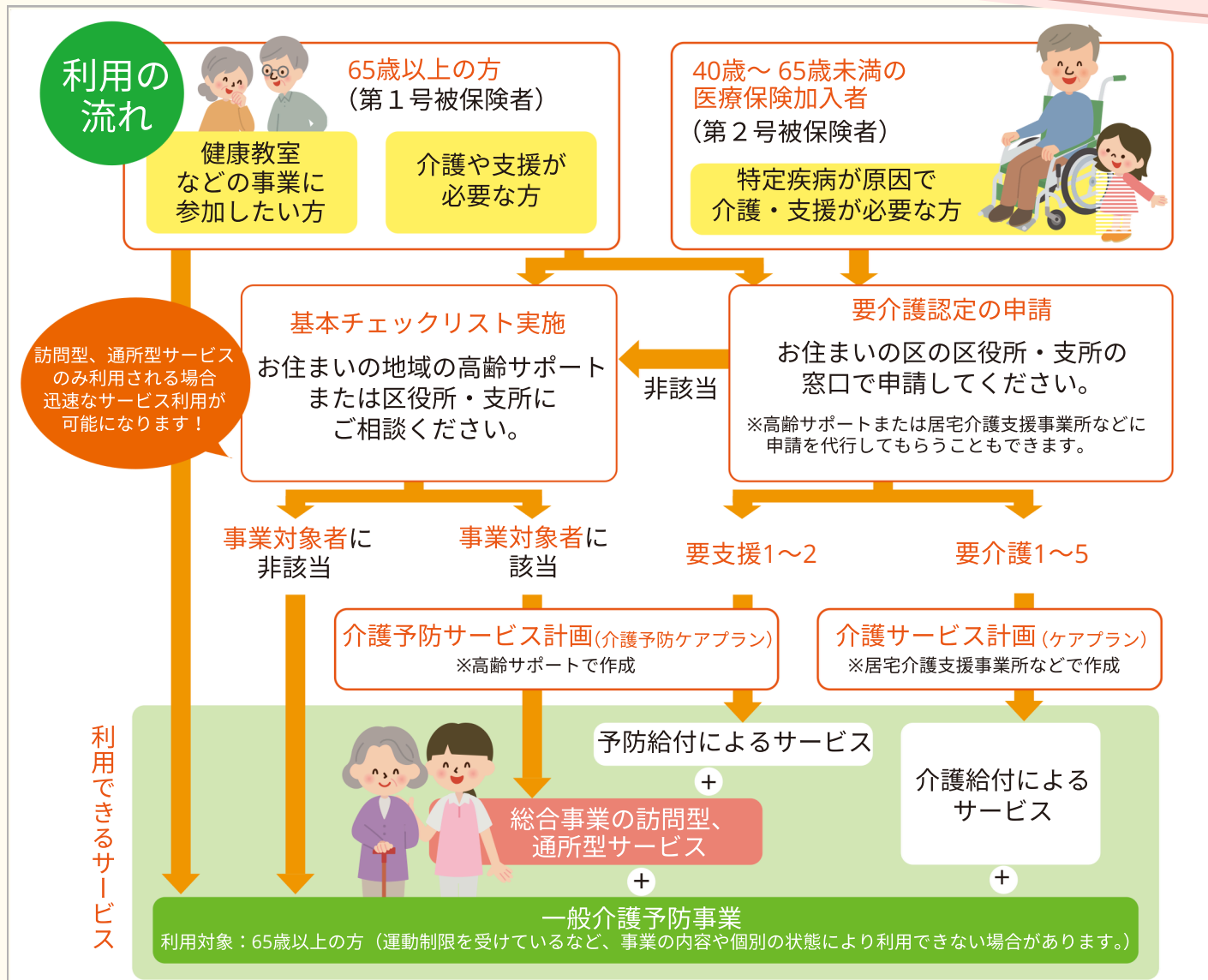
FAX：075-744-1637



# 介護保険制度に関すること

介護保険制度は、介護が必要になったときに、費用の一部を負担することで介護サービスを受けられる公的な仕組みだよ。元気なうちから知っておこう！

利用の相談は、お住まいの地域の  
高齢サポート（地域包括支援センター）  
または区役所・支所保健福祉センターへ



## 高齢サポート (地域包括支援センター)

地域で暮らす高齢者を、介護、福祉、健康、医療の面から総合的に支援するために京都市が市内61か所で委託運営している公的な相談窓口です。(相談は無料、相談受付は平日9時～17時)

## ～高齢者のためのガイドブック～ すこやか進行中！！

高齢者に関する相談窓口の案内や、制度・サービスの説明等、様々な情報を掲載しています。

### 【主な配布場所】

区役所・支所保健福祉センター、  
高齢サポート、老人福祉センター、  
長寿すこやかセンター等



## 【ご相談・お問い合わせ】

京都市保健福祉局 健康長寿のまち・京都推進室 介護ケア推進課

TEL：075-222-3800 / FAX：075-213-5801

ハートページナビ  
京都市版  
(事業所等検索)  
はこちら→→





「自分らしく暮らす」ためには  
心身の健康維持も大切な要素

### ◆ がん検診 ◆

がんを早期発見し、早期に治療するために、各区役所・支所保健福祉センター及び医療機関等で行っています。



詳しくはこちら→

### ◆ いきいきシニアポイント手帳 ◆

健康づくり活動に取り組むと、  
抽選でプレゼントがもらえる  
ことも!?

詳しくはこちら→



#### 【主な配布場所】

各区役所・支所（健康長寿推進課）、  
各老人福祉センター、  
各地域介護予防推進センター等



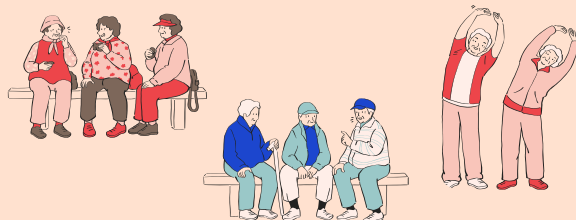
## 地域介護予防推進センター

地域における介護予防の拠点として、京都市が市内12箇所で委託運営している機関です。

65歳以上の方を対象に、介護を必要とせずにもいつでも元気に暮らせるよう、地域の身近な会場等で次の取組を行っています。

- ・ 専門スタッフの指導による介護予防教室
- ・ 介護予防に関する普及啓発
- ・ 地域での自主的な介護予防に関する活動の支援
- ・ 聞こえに関する講話や聞こえのチェック

利用をご希望の場合は、  
お住まいの地域のセンターにお問い合わせください。



詳しくはこちら↓



京都動物愛護センター  
マスコットキャラクター  
都（みやこ）ちゃん

京都動物愛護センター  
マスコットキャラクター  
京（きょう）ちゃん



## ペットも大切な家族

病気や入院で急にお世話ができなくなる  
ことがあるかもしれないよ。

代わりにお世話してくれる人を探しておいたり、  
何かあった時に相談できるよう、ペットホテルや  
ペットシッターも調べておくと安心だね。

### 【ご相談・お問い合わせ】

京都市保健福祉局 健康長寿のまち・京都推進室 健康長寿企画課  
TEL：075-222-3419 / FAX：075-222-3416

京都市保健福祉局 医療衛生推進室 医療衛生企画課（動物愛護担当）  
TEL：075-222-4271 / FAX：075-213-2997

# 権利擁護に関すること



判断能力が低下すると、預金がおろせなくなったり悪徳商法の被害に合うリスクの増加、入院や介護施設への入所の契約が難しくなるなど、本人だけでなく大切な家族が困ることも。そうならないために成年後見制度について知り、あらかじめ備えておくことが大切だよ。

**成年後見制度は、権利と財産を守るために法的な支援を行う制度です！**

成年後見制度で  
できること

選任された成年後見人等が次のことを行います。

- (例)・お金の管理
- ・介護サービスの利用や入院、入所の契約などの手続きの支援
- ・本人に不利益な契約の取り消し
- ・本人に必要な生活環境の調整

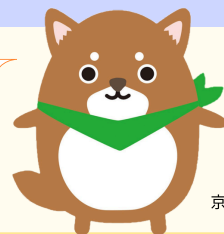


そなえ

京都市成年後見支援センター  
広報キャラクター

将来に備えたい！

今すぐ  
支援してほしい！



まもる

京都市成年後見支援センター  
広報キャラクター

2つの制度があるよ

**任意後見**

判断能力が十分あるうちに、本人が選んだ人と任意後見契約を締結します。判断能力が低下した場合、その人が任意後見人となり、お金の管理や介護サービスの利用手続きなどを任せることができます。

**法定後見**

すでに判断能力が不十分な場合、家庭裁判所が選任した成年後見人等が、本人の状況に応じて必要な支援を行います。

《相談窓口はこちら》

機関名	連絡先
<法律相談、申立手続きの代理など> 京都弁護士会	075-231-2378
<申立手続きの相談> 公益社団法人成年後見センター・リーガルサポート京都支部（京都司法書士会）	075-255-2578
<制度利用の相談> 権利擁護センター・ぱあとなあ京都（京都社会福祉士会）	075-585-5430
<法定後見制度の申立て、申立書類の配布など> 京都家庭裁判所 後見センター	075-722-7211
<任意後見契約の作成・内容に関する相談など> 京都公証人合同役場	075-231-4338

【ご相談・お問い合わせ】

京都市成年後見支援センター（京都市長寿すこやかセンターに併設）

相談受付時間：9時～17時（毎月第3火曜日（祝日の場合は翌日）及び年末年始は休み）

TEL：075-354-8815 / FAX：075-354-8742



## ～コラム『日常生活自立支援事業』～

福祉サービスの利用や家賃・公共料金などの支払い、生活費などを計画的に使うことに不安のある方が、住み慣れた地域で安心して暮らしていただくために、本人との契約に基づき支援する事業です。

詳しくは、お住まいの区の社会福祉協議会又は  
京都市社会福祉協議会にお問い合わせください。



詳しくはこちら↑

京都市社会福祉協議会

〒600-8127

京都市下京区西木屋町通  
上ノ口上る梅湊町83-1

TEL：075-354-8734

FAX：075-354-8737

# 京都市長寿すこやかセンター

人生の終い支度について学び、自身のこととして考えるきっかけづくりのための講座を開催しています。他にも、高齢者の生きがいづくり、認知症に関すること、成年後見制度、高齢者の生活や介護について役立つ知識を身に付けていただけるよう、様々な講座の開催や情報発信を行っています。

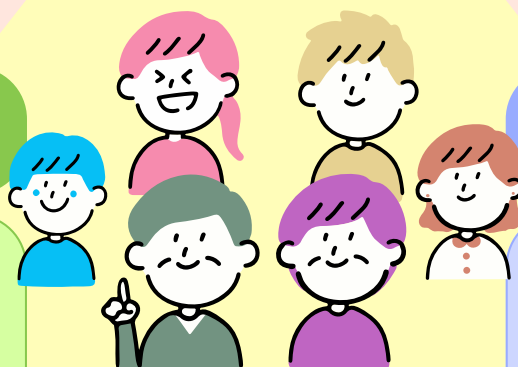
## 認知症になっても安心

- ・認知症サポーター養成講座
- ・若年性認知症の人の本人交流会  
おれんじサロンひと・まち
- ・認知症の人の本人交流会
- ・認知症の人の家族交流会

京都市内にお住まいの  
高齢者や家族からの  
相談にも応じているよ。  
ぜひご利用ください。

## いつまでも元気で若々しく

- ・すこやか講座
- ・いきいき筋トレボランティア  
養成講座
- ・その他、高齢者の  
社会参加に関すること



## 権利と財産を守る

- ・人生の終い支度講座
- ・高齢者虐待防止講演会
- ・市民後見人養成・活動支援
- ・成年後見セミナー

京都市長寿すこやかセンター（運営：社会福祉法人京都市社会福祉協議会）

相談受付時間：9時～17時（毎月第3火曜日（祝日の場合は翌日）及び年末年始は休み）

〒600-8127 京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83-1

TEL：075-354-8741 / FAX：075-354-8742



# 遺言・相続に関すること

相続とは、亡くなった人の財産を、法律に基づいて遺族が引き継ぐこと。  
その財産の分け方を決める遺産分割では、遺言があれば基本的にはそれに従い、  
遺言がない場合には法定相続人で話し合うんだよ。  
話し合っても解決しない場合には、家庭裁判所で調停や審判による分割を行うよ。



## ～法定相続人と相続の順位～

亡くなった人との関係	相続の順位
配偶者	常に相続人になる
子（直系卑属）	第1順位
親（直系尊属）	第2順位
兄弟姉妹	第3順位

亡くなった人の財産を相続できる人を法定相続人といい、法律によって、相続できる親族の範囲と順位、割合が決まっています。

亡くなった後のことで具体的な希望がある場合には、遺言の作成がおすすめです。遺言として法的な効力が認められるのは、相続分や遺産分割方法の指定、保険金受取人の変更等です。



自筆証書遺言を作成し、法務局で保管する『自筆証書遺言書保管制度』があるよ。

詳しくは法務局のホームページをチェックしてみよう！



## ～代表的な遺言方法～

	自筆証書遺言	公正証書遺言
作成者	遺言者本人	遺言者本人が口述したものを公証人が筆記
証人の立会い	不要	2人必要
費用	不要	必要 (作成手数料等)
特記事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>遺言の内容や存在を秘密にできる</li> <li>紛失や偽造、不発見等の恐れがある</li> <li>相続手続きの開始にあたり家庭裁判所の検認が必要</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>証人に内容が知られる</li> <li>公証役場で原本を保管するため紛失の恐れがない</li> <li>遺言者の死後、遺言の存否を公証役場で検索できる</li> </ul>

## 【ご相談・お問い合わせ】

法テラス京都（日本司法支援センター京都地方事務所）

TEL：050-3383-5433

受付時間：平日 9時～17時（年末年始、祝日除く）



京都弁護士会 遺言・相続センター

TEL：075-255-4990

受付時間：月曜～金曜 13時～15時30分（年末年始、祝日除く）

※申込受付後30分以内に弁護士が相談希望者へ折り返しお電話します。



京都司法書士会総合相談センター（相談会ご案内・ご予約窓口）

TEL：075-255-2566

受付時間：月曜～金曜 9時～17時／土曜 9時～正午（年末年始、祝日除く）



## ～コラム『デジタル終活って?』～

スマートフォンやパソコン等が普及した現代社会において、「デジタル遺品」を残す人が増えていくことが予想されているよ。万一に備えて、また、残された家族が困らないように、普段からの管理についても考えておこう！

### なぜデジタル終活が必要か？

- 故人のアカウントや契約情報の把握が難しく、相続手続きが遅延することがある
- サブスクは解約手続きをしない限り請求が続く
- ロック解除が困難な場合、デジタル遺品の確認自体が難しくなる

**事前に整理・対策することが重要です**

### 対策（例）

スマホのパスワードを書いた紙を保管しておく  
(簡単に見られないような工夫を)

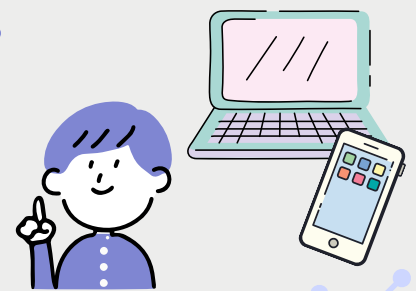


契約中のサービスの

ID・パスワードを整理しておく

エンディングノート

等を活用する



### 「デジタル遺品」って どんなもの？

- ネットバンキングの口座情報
- ネット証券の口座情報、暗号資産
- SNSアカウント
- サブスクサービスのアカウント
- クラウドサービスに保存している写真・データ など

京都市消費生活総合センターでは、様々なセミナーや相談会を実施しています。

司法書士による  
「相続・遺言セミナー」  
「登記・法律相談会」

行政書士による  
「終活セミナー」  
「無料相談会」

### 【お問い合わせ】

京都市消費生活総合センター  
〒604-8588  
京都市中京区西堀川通御池下る  
西三坊堀川町521  
中京区総合庁舎3階  
TEL：075-366-2250  
FAX：075-366-2259



消費者力パワー  
アップセミナー

高齢者の身元保証、  
日常生活の支援、  
死後事務などを行う  
高齢者等終身  
サポートサービスの  
契約トラブルに注意!!



## 京都市民法律相談

予約制!!

市民の皆様が日常生活を営むうえで抱える様々な法律上の疑問や問題について、問題解決の糸口となるよう、弁護士による法律相談を**無料**で実施しています。

会場：消費生活総合センター及び各区役所・支所

予約：電話又は来所、インターネット

詳しくは、消費生活総合センター  
及び各区役所・支所 地域力推進室  
までお問い合わせください。 →

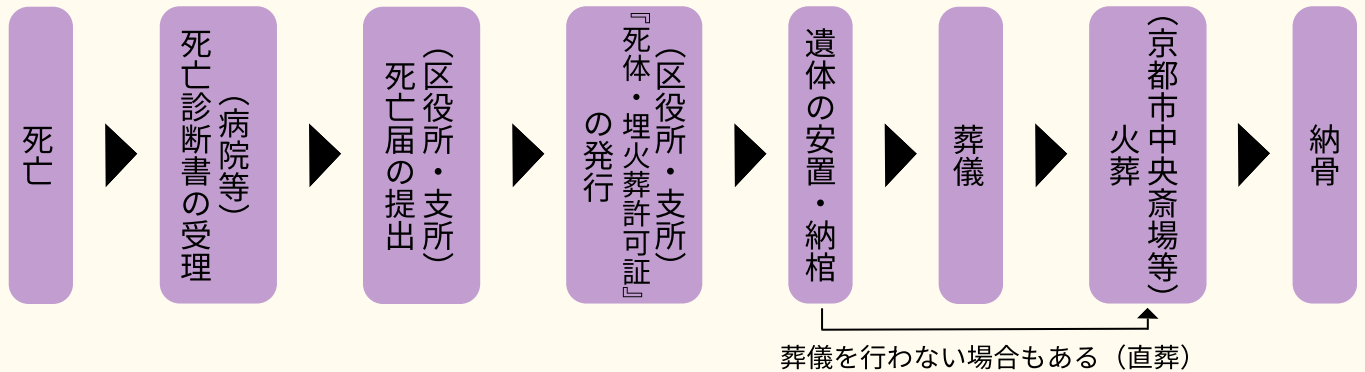


# 葬儀・お墓に関すること



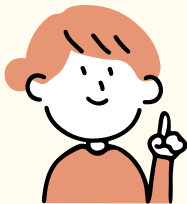
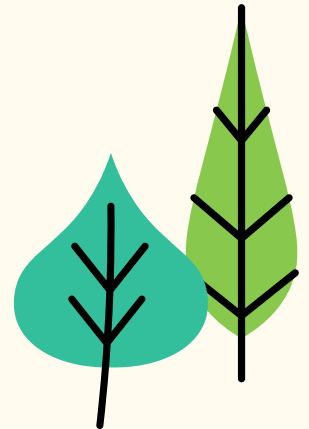
とてもデリケートな話題だけど、自分だけでなく、残された家族・親族との関わりが大きいので、将来のことも含め、じっくりと考えてみてはどうか？ 将来お墓を引き継いでくれる人がいない場合には、お墓の管理人に相談してみて。あらかじめ承継を必要としない墓地や納骨施設を選ぶ方法もあるよ。

## 〈死亡から納骨までの流れ〉



## あらかじめ考えておけば役立つこと

- 葬儀の形式**
  - ・ 近親者だけの家族葬か、知人にも参列いただく一般葬か
  - ・ 宗教宗派の定めによる葬儀か、無宗教葬か
  - ・ 葬儀のあと、お別れ会や偲ぶ会等を開催するか
- 葬儀の場所**
  - ・ 自宅、葬儀業者のホール、寺院・教会等宗教施設、公共施設(公民館)等
- その他**
  - ・ 葬儀の費用、遺影写真、家紋の確認、希望の装束、等



京都市では、市民のお墓としての市営墓地に加えて、深草墓園に納骨堂や樹木型納骨施設があるよ。京都市民であれば宗教・宗派の別なく利用できるんだ。墓地の場合は、事前に使用許可を受けて使用料と、年1回の管理料を払ったうえで、使用者がお墓を建立するんだよ。樹木型納骨施設も事前に使用許可が必要だけど、生前でも申し込めるよ。納骨堂の場合は、必要書類と遺骨、使用料を持って、現地で手続きをすればいいんだよ。

## 樹木型納骨施設とは...

樹木(桜、楠)をシンボルとして植樹し、その周りに多くの方の遺骨をまとめて埋める形の納骨施設だよ。

## 【ご相談・お問い合わせ】







京都市保健福祉局 医療衛生推進室 医療衛生企画課

TEL: 075-222-3433 / FAX: 075-222-4062



# 死後事務に関すること

## 《死後事務の内容（例）》

1. 葬儀、火葬、納骨、埋葬に関する事務 
2. 永代供養に関する事務 
3. 債務弁済に関する事務 
4. 家財道具や生活用品の整理、処分に関する事務 
5. 行政に対する必要な届け出に関する事務 
6. 以上の各事務に関する費用の支払い 

## 《誰に頼めばいいの??》

信頼をおける人であれば自由に選べます。ただ、死後事務には手間のかかるものや複雑なものもあるため、死後事務委任契約書の作成から死後事務の遂行までを、手続きに慣れた法律専門家に依頼するのも一つの方法です。



**死後事務委任契約**とは、死後必要となる行政への手続きや葬儀、火葬、納骨、埋葬に関する事務等について、あらかじめ第三者に委任しておく契約のことだよ。

生きている間はもちろん、亡くなった後も、必要な手続きが本人の希望に沿って円滑にできるよう、専門家に相談するなどして、心配ごとを少しでも減らしていくことも大切だね。



京都市では  
こんな事業も  
実施しているよ!

## 単身高齢者万が一あんしんサービス事業

身寄りのない低所得の単身高齢者の方を対象に、万々に備え、利用者が亡くなられた場合には、生前にお預かりした預託金での葬儀や納骨等を実施するとともに、定期的な安否確認を行います。

(具体例)

- ・葬儀や納骨、家財等の処分
- ・電話や訪問などによる生活状況や健康状況の確認
- ・介護サービスや成年後見制度等の支援へのつなぎ

**ご利用には要件があります。**

**詳しくは相談窓口にご相談ください。**



## 《死後事務委任契約に関するよくある質問》

**Q** 死後事務委任契約を結べば、葬儀や納骨に関する希望をかなえてもらえますか。

**A** できます。ただし、契約内容に含んでおくことが必要です。

**Q** 死後事務委任契約を結べば、相続に関する希望をかなえてもらえますか。

**A** 相続は死後事務ではないため、できません。相続のことについては、遺言に記載する必要があります。

**Q** 契約書は公正証書で作成する必要がありますか。

**A** 必ずしも公正証書である必要はありません。ただし、親族や相続人とトラブルになるリスクを減らすためにも、本人の意思で作成したという点を明らかにできる公正証書での契約をおすすめします。

## 【ご相談・お問い合わせ】

京都市長寿すこやかセンター

TEL : 075-354-8741 / FAX : 075-354-8742

京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室介護ケア推進課

TEL : 075-222-3800 / FAX : 075-213-5801

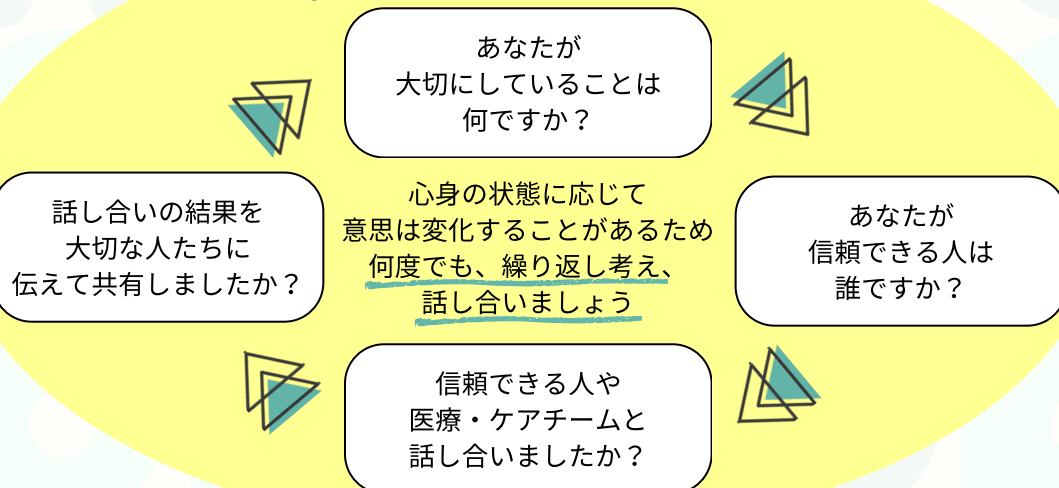
# ACPって知ってる？



厚生労働省

ACPとは、**アドバンス・ケア・プランニング (Advance Care Planning)** の略称で、あなたが大事にしていることや望んでいること、人生の最終段階に、どこで、どのような医療・ケアを受けたいかを、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと共有しておくことをいいます。どのような生き方を望むかは、一人ひとり異なります。また、ライフステージとともに変わっていくこともあります。歩んできた人生を振り返り、あなたが大事にしたいこと、望む生き方について、話し合ってみませんか？

## 話し合いの進め方 (例)



(いい看取り・看取られ)

## 11月30日は『人生会議の日』

厚生労働省では、人生の最終段階における医療・ケアについて考える日として普及・啓発を行っているよ。『人生会議』という愛称は「元気なうちからもしものときのことについて考えることが根付き、自分の望む最期が迎えられようになっ欲しい」という願いも込められているんだ！



『エンディングノート』

というものもあるよ。

各種団体が作成し

インターネットに掲載している他、

書店でも手に入れられるよ。

自分に合ったものを

探してみよう！

例えばこんなもの！



『縁でいんぐノート』

京都司法書士会

京都地方務局

あなたが「どう生きてきて、そして、どう生きていきたいか」、そうした想いが主役です。このリーフレットを手にしていただいたことをきっかけに『あなたらしく生きていくための備え』についてご自身で考え、ご家族や親しい人、信頼のおける人と話し合っただけであれば幸いです。



京都市では、令和6年11月に施行した「京都市ケアラーに対する支援の推進に関する条例」に基づき、多様な主体と連携し、ケアラーへの支援を推進しています。

京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室介護ケア推進課

〒604-8571 京都市中京区寺町通御池上る上本能寺前町488

京都市役所北庁舎4階

発行：令和8年3月 京都市印刷物第072329号