

終活やることリスト

生前整理をする

不要な物の処分や寄付、形見分けしたいものをまとめておく

病気やケガ入院に備える

保証人サービスの利用。医療に関する希望書・尊厳死宣言書を作成する。

認知症に備える

あらかじめ信頼できる人と任意後見契約を結んでおく。

介護に備える

どんなサービスがあるのか知っておく・相談先を把握しておく

住まいについて考えておく

終の棲家について考える（自宅か？施設か？）

貯蓄や資産の見直し

財産を整理する・保険を見直す・人生100年時代の仕事

お墓や葬儀の準備をする

死後事務委任契約の活用、墓じまいを検討する

健康寿命を考える

できるだけ自立・自活できるように日々の生活習慣を見直す

生きがいを見つける

趣味や地域貢献など生きがいを見つけ楽しむ