

《はじめての終活 Q&A》

よくある不安にお答えします

終活を考えるには
まだ早いのでは…?



元気なとき
だからこそ、落ち着いて
考えられます



何から始めれば
いいの?



リーフレット中面の
チェックシートから
始めてみましょう



家族に心配を
かけませんか?



むしろ家族は
「話してくれてありがとう」と
感じる人が多いです



「今を大切に生きる終活支援条例」前文

この世に生を受けた私たちは、様々な出会いや経験を積み重ね、それぞれの道を歩む中で、人生には必ずエンディングの時が来ます。

東日本大震災を経験した仙台市では、命の尊さや地域の絆の重要性を深く認識し、誰もが安心して生きられる社会の実現を目指してきました。

近年では、少子高齢化に伴う人口減少や身寄りのない高齢世帯の増加などの社会構造の変化に加え、価値観や人生観の多様化により、人生のエンディングに対する考え方も多種多様となっています。人生のエンディングをどのように迎えるのか、その考えは、生き方や環境などによって人それぞれに異なるものの、等しく尊重されるべきものです。

「終活」は、今を大切に生きる私たちにとって、自身の生き方を見つめ直し、人生のエンディングをどのように迎えたいか、そのために今のうちにできること、やるべきことを整理することで、将来の不安を軽減し、自己の希望を尊重するとともに、家族や周囲の人たちが担うこととなる役割を軽くすることができる活動です。

本市では、一人ひとりの尊厳を守り、市民が安心して「終活」に取り組むことができるよう支援するため、本条例を制定します。 (令和7年6月24日施行 仙台市条例第35号)

終活支援事業に関するお問い合わせ

仙台市健康福祉局高齢企画課

Tel.022-214-8515



<https://www.city.sendai.jp/hokatsushien/syuukatsushien/index.html>

「終活」が気になり始めたら
手に取ってみてください

はじめての 終活

GUIDE

1 「終活って何？」

やさしく始める終活

■終活とは

自身の生き方を見つめ直し、人生のエンディングをどのように迎えたいか、そのために今のうちにできること、やるべきことを整理することで、将来の不安を軽減し、自己の希望を尊重するとともに、家族や周囲の人たちが担うこととなる役割を軽くすることができる活動です。

前向きにとらえて、終活に取り組んでみませんか。

■今を大切に生きる終活支援条例

仙台市では令和7年6月24日に「今を大切に生きる終活支援条例」を施行。一人ひとりの尊厳を守り、市民の皆さんが安心して「終活」に取り組むことができるよう支援の体制を整えています。

終活のメリット

心の整理ができる

家族や周囲の人の負担を軽くできる

自分の希望を伝えられる

今をより大切に過ごせる

2 「終活チェックシート」

終活に関する項目です。これからの方も、すでに取り組んでいる方も、「チェックリスト」として活用してみてください。

- 家族や周囲の人たちの連絡先をまとめた（住所、電話番号、関係性等）
- 大切な書類の保管場所を整理した（マイナンバーカード、年金手帳、通帳、印鑑等）
- 医療・介護について考えてみた（かかりつけ医、持病、薬の情報等）
- 財産について把握した（預貯金、保険、不動産、借金等）
- デジタル情報を整理した（スマホ、パソコン、SNSアカウント等）
- 葬儀について希望を考えた（規模、形式、予算等）
- お墓・納骨について考えた（先祖代々の墓、新しいお墓を用意する等）
- 大切な人へのメッセージを考えた（感謝の気持ち、伝えたいこと等）
- 相談できる人を見つけた（家族・友人、相談窓口、専門家等）
- 家族や周囲の人たちと終活について話し合った（希望を伝える、意見を聞く等）

- の数が
- 0-3個… まずはできそうなことから始めてみましょう
 - 4-6個… いいペースです！ 続けていきましょう
 - 7-8個… 素晴らしいです！ 家族や周囲の人たちとの話し合いも大切に
 - 9-10個… 準備が整っていますね！

3 「エンディングノート」

書くことが気付きに

■エンディングノートを活用しましょう

仙台市では、より詳しく記入できるエンディングノートを無料配布しています。整理したことを書き記してみましょう。



配布場所

- 各区役所・総合支所
- 老人福祉センター など

配布場所等の詳細は右の二次元コードへ



《各区役所・総合支所》

名称	電話
青葉区役所	Tel.022-225-7211(代表)
宮城野区役所	Tel.022-291-2111(代表)
若林区役所	Tel.022-282-1111(代表)
太白区役所	Tel.022-247-1111(代表)
泉区役所	Tel.022-372-3111(代表)
宮城総合支所	Tel.022-392-2111(代表)
秋保総合支所	Tel.022-399-2111(代表)

仙台市の終活相談窓口（令和8年度中開始予定）

「終活って何から始めたらいいの?」「どこに相談したらいいの?」そんな終活の悩みや不安、疑問に関して無料で相談できる相談窓口です。相談内容に応じて、終活情報の提供や助言、各種相談窓口等をご案内します。

■対象者

市内にお住まいの方、またはその家族等

■相談窓口

市役所本庁舎内に設置予定【事前予約制】

※準備中