

終活チェックリスト 完全版

はじめての終活ガイド（shukatsu-guide.jp） | 執筆・監修：終活カウンセラー1級 | 2026年7月版（v1.0）

ご注意：このシートに暗証番号・パスワード・マイナンバーなどの秘密情報は書かないでください。書くのは「何がどこにあるか」までです。書き終えたら、保管場所を信頼できる家族に伝えてください。

STEP 1 | 今すぐ確認すること（今日～今週）

- ☐ 緊急連絡先の一覧を書く（家族・親族・親しい友人） 氏名・電話・関係
- ☐ 健康保険証・マイナンバーカードの保管場所を書く
- ☐ かかりつけ医・服用中の薬を書く
- ☐ 利用している銀行・保険・携帯会社の「名前だけ」を書く
- ☐ 借金・ローン・保証の有無を書く（あり／なし だけでも可）
- ☐ 重要書類（通帳・証券・契約書）を一か所にまとめる
- ☐ このシートの保管場所を家族の誰か一人に伝える

STEP 2 | 3か月以内に取り組むこと

- ☐ エンディングノートを1冊用意する（無料版・市販どちらでも）
- ☐ 財産の一覧を作る（口座・保険・不動産・年金の「ありか」）
- ☐ デジタル情報を棚卸しする（ネット銀行・サブスク・スマホの引き継ぎ方法）
- ☐ 延命治療について「今の気持ち」を書く（日付を添えて）
- ☐ 葬儀の希望を書く（形式・呼んでほしい人・遺影の写真）
- ☐ 使っていないサブスク・口座を解約して身軽にする
- ☐ 家族と一度、終活の話をする機会を作る

STEP 3 | 将来、落ち着いて取り組むこと

- ☐ お墓・納骨の希望を決めて家族と共有する（承継・墓じまい・永代供養）
- ☐ 生前整理を進める（書類→日用品→大物→思い出の品の順）
- ☐ 財産の分け方に希望があれば遺言書を検討する（専門家へ相談）
- ☐ 写真・手紙など思い出の品を「残す量」を決めて整理する
- ☐ 年に1回、このリストとエンディングノートを見直す（誕生日・お正月など）

状況別の追加チェック

- | | |
|--|---|
| ☐ 【一人暮らし】合鍵の預け先／緊急時に駆けつける人／ペットの世話の依頼先 | ☐ 【親が遠方】帰省時に話す項目を決めたか／親の家の重要書類の場所 |
| ☐ 【夫婦のみ】お互いの財産・保険を相互に把握しているか | ☐ 【おひとりさま】入院時・もしもの時の連絡先／身元保証・死後の手続きは専門家へ相談 |
| ☐ 【親と同居・近居】親の分もこのリストで確認したか | |

専門家に相談したほうがよいケース：不動産がある／再婚・事実婚など家族関係に事情がある／相続で揉めそう／借金があるかもしれない——これらは司法書士・弁護士・税理士など専門家の領域です。