

新・私の健康人生設計ノート

健康設計編 / 人生設計編 / 住まい編 / 遺贈寄付編



私の名前は _____ です。

掛川市

はじめに

健康長寿は人間が持つ最大の願いです。将来の自分がどんな健康状態でありたいかを見つめ、さらに豊かな人生を送るために、あなた自身の生き方や価値観に合わせた健康設計をしてみましょう。

また、将来自分の意思表示ができなくなったときに、まわりの人たちが迷い、あなたの望んでいない病気の治療や延命措置、財産処分がされたら、とても悲しいことです。もしもの時の備えとして、家族や大切な人たちと話をしながら記して欲しいと思っています。

思いを伝えることができたなら、健康志向で軽やかに、未来へ歩き出しましょう。

目次

1	健康設計編（どんな健康状態でありたいか）	1
2	人生設計編（誰に何を伝えておきたいか）	11
3	住まい編（不動産を残さないために）	25
4	遺贈寄付編（財産の一部を未来に託したいか）	31

【ノート誕生と改訂の経緯】

「私の健康人生設計ノート」は、掛川市健康医療基本条例第4条に基づく市民の役割として、自己の健康管理等の目的を果たすために用いていただけるよう、平成28年度に市民代表や小笠医師会のほか、保健、医療、福祉関係団体、東京女子医科大学看護学部教授などで組織する「掛川市健康人生設計ノート策定委員会」が作成しました。

ノート誕生から8年が経過。今回は人生会議（ACP）や遺贈寄付、相続時の不動産登記の義務化など、考え方や制度、課題の変化に対応した誰にも役立つ内容に改訂しました。

※ノートの項目すべてに記入する必要はありません。

※ノートに記入しても、法的な効果は発生しません。

法的な効果を求めるときは、遺言書の作成をおすすめします（関連ページ P20）。

※考えが変わったら、修正箇所に2本線を引いて、書き換えていきましょう。

（修正した日付も書いておきましょう）。

健康設計編



1 わたしの健康状態

記入日 年 月 日

身長	体重	血圧	体脂肪率	血糖値
cm	kg	mmHg	%	mg/dl

体格指標BMI

体重 _____ kg ÷ 身長 _____ cm ÷ 身長 _____ cm = BMI _____

※体重60kg 身長165cm の場合 $60 \div 1.65 \div 1.65 = 22.0$

※目標とするBMI

(18~49歳: 18.5~24.9) (50~69歳: 20.0~24.9) (70歳以上: 21.5~24.9)

アレルギー ☐食品 ☐薬剤 ☐その他()

● 過去にかかったことのある病気

病 名	発病時期・治療期間	治療した病院等

● 現在抱えている病気・常用している薬

病 名	薬名 (保管場所)

● かかりつけ医

医療機関名	電話番号	担当医

● かかりつけ歯科医

医療機関名	電話番号	担当医

● かかりつけ薬局

薬 局 名	電話番号	備 考

2 わたしの健康目標

記入日 年 月 日

● 運動について

【例】 毎日8,000歩、歩きます。

.....

.....

.....

● 食事・栄養について

【例】 毎食野菜を120グラム（両手1杯分）食べます。

.....

.....

.....

● 社会参加について

【例】 毎週金曜日コーラスへの参加と、月2回の公会堂掃除のボランティアを続けます。

.....

.....

.....

● 生活習慣について

【例】 8時間睡眠をとること、日記をつけることを続けます。

.....

.....

.....

3 健康設計のすすめ

「生涯お達者市民」をめざし、運動・食事・社会参加など自分の健康目標を見つけて、健康設計に努めましょう。

掛川市ホームページ

「高齢者の皆さまへお得な健康情報！～動画編～」

自宅で出来る簡単体操を動画（YouTube）で紹介



(1) 運動について

- ◆ 筋力、バランス、柔軟性を高めましょう。
ウォーキングは、おすすめです。



机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。
ゆっくり5～6回 1日3回



机に手をついて片足立ち
左右1分間ずつ
1日3回

速歩の理想的なフォーム



肩からわき、腰から股関節をほぐすストレッチ 左右10回ずつ



① 大の字であおむけになり、手のひらを上にして、顔は右を向く。



② 下半身を左側にひねって、足を交差させる。

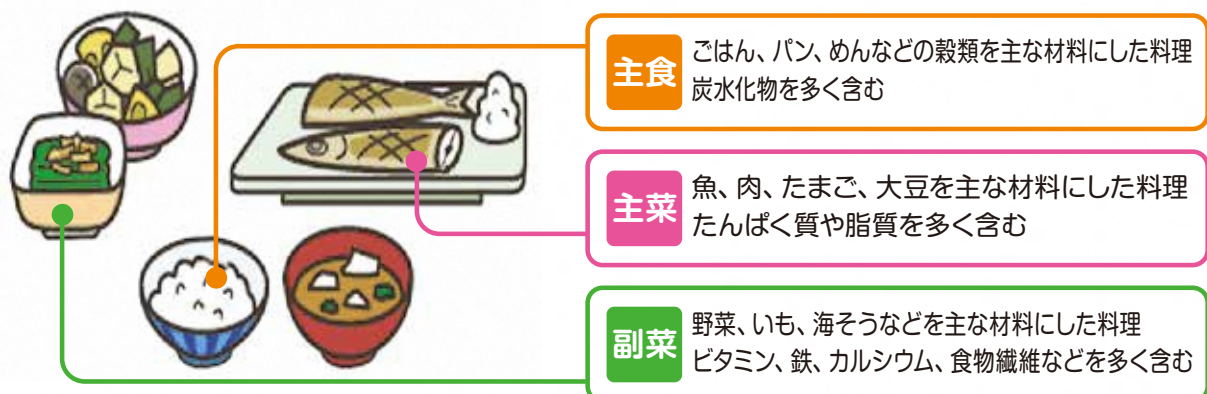


③ 手でひざの裏をつかみ、腹側に引きつける。

(2) 食事・栄養について

◆ 主食・主菜・副菜を組み合わせてとりましょう。

主食・主菜・副菜を組み合わせて、適切な量の食事をバランスよくとりましょう。



◆ 塩分は控えめに！野菜は一皿増やしましょう。

脳血管疾患予防には、減塩と1食120gの野菜摂取を!!

掛川市の死亡総数に占める死因の第4位は脳血管疾患（脳血栓や脳梗塞など）で、全国平均6.9%、県平均8.2%よりも高い9.8%となっています。（令和4年人口動態調査）。

脳血管疾患の予防は、減塩に加え、1食あたり120gの野菜を食べてカリウムを摂取することが重要です。野菜に含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあるため、野菜をたくさん食べることが減塩となり、高血圧予防につながります。

※腎不全等でカリウム摂取制限のある方は医師の指示に従ってください。

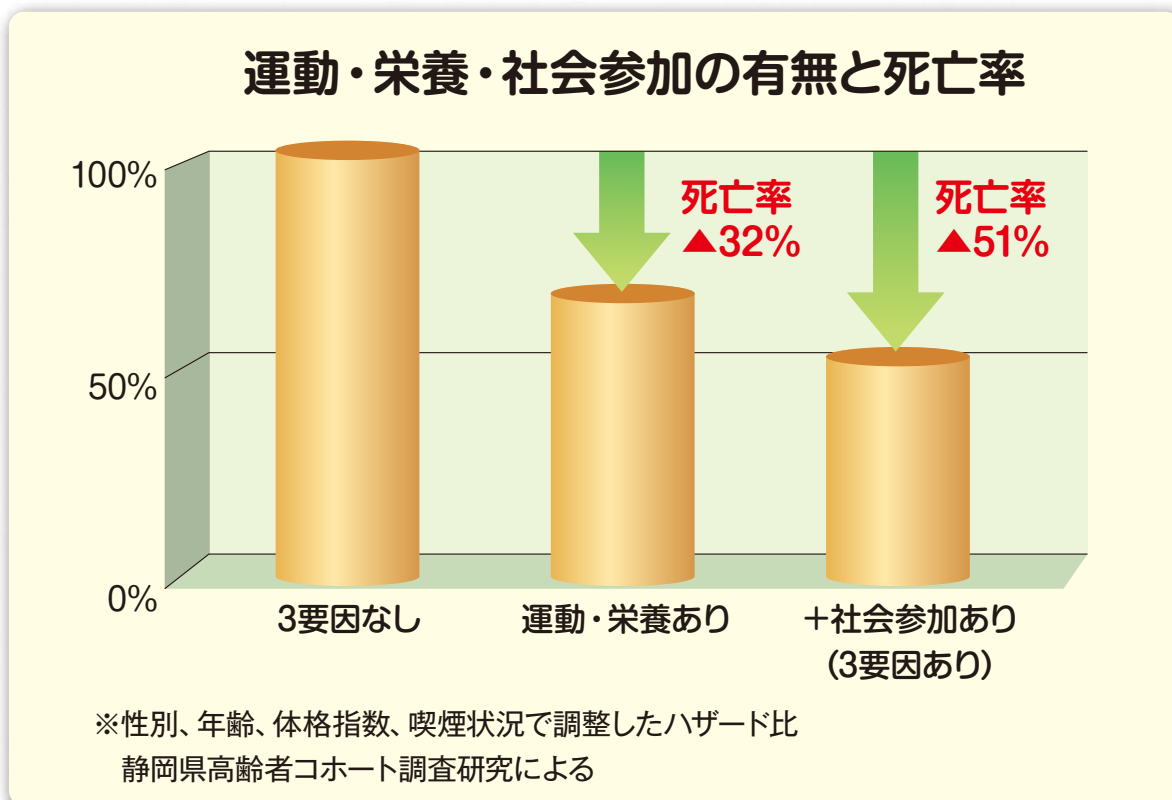
◆ 緑茶を毎日飲みましょう！（こんな効用が期待されます。）

- 発がん作用抑制効果
- 血糖値降下作用
- 虫歯予防
- ノンカロリーでビタミンCが多い
- 口臭抑制
- 食中毒予防
- 老化防止
- 美容健康



(3) 社会参加について

- ◆ 積極的に社会参加し、地域の絆を高めましょう。



人と関わり、役に立つということに喜びを感じ、目の前のことに一生懸命に取り組む生き方が心身の健康に深く関係していると思われます。

(4) 健康管理について

- ◆ 健診を受けて健康状態（身体・口腔）の把握に努めましょう。
- ◆ 相談できる「かかりつけ医・歯科医」をもちましょう。
- ◆ 十分な睡眠と休養を心がけましょう。



(5) 自分の生活習慣を振り返ろう

1	姿勢よく大またで歩くようにしている	はい	いいえ
2	片足で立ち、靴下をはくことができる	はい	いいえ
3	階段を上がるのに、手すりは必要ない	はい	いいえ
4	日常生活の中で、こまめに体を動かしている	はい	いいえ
5	なるべく主食・主菜・副菜をそろえて食べている	はい	いいえ
6	肉・魚・卵料理または大豆製品をほぼ毎日食べている	はい	いいえ
7	干物、練り製品、漬物、佃煮など、塩味の濃い食品を毎日食べないように気をつけている	はい	いいえ
8	のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を取っている	はい	いいえ
9	おいしく食事が食べられる	はい	いいえ
10	急須で淹れた緑茶を毎日3杯以上飲んでいる	はい	いいえ
11	現在、趣味の会（文化的なサークル等）に参加している	はい	いいえ
12	現在、体操やグラウンドゴルフなど運動を行う会に参加している	はい	いいえ
13	現在、地域の組織（自治会、シニアクラブ、ボランティア等）に参加している	はい	いいえ
14	この1ヶ月間、睡眠による休養は十分に取れている	はい	いいえ
15	年1回は健康診断を受けている（または、かかりつけ医師がいる）	はい	いいえ

記入日 年 月 日 「はい」の数 個

記入日 年 月 日 「はい」の数 個

記入日 年 月 日 「はい」の数 個

◎ 健康人生継続のため、「はい」の数を増やしていきましょう！

(6) 認知症の予防について



認知症は日々の生活で予防できるの？



生活習慣病を予防する食事や運動不足の改善、社会とのつながりをもつことで、認知症になることを遅らせたり、進行を緩やかにできる可能性があります。



●肉よりも魚を食卓に

特に青背の魚などに多く含まれる不飽和脂肪酸(DHA、EPAなど)は、血管性認知症の危険因子である動脈硬化を予防します。



●野菜や果物を積極的に

緑黄色野菜や果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、βカロテンなどの抗酸化物質が、動脈硬化、認知症の予防に役立ちます。



●水分を十分にとる

高齢者は脱水症状になりやすいので、1日1~1.5リットルを目安に意識的に水分をとり、血流や細胞の新陳代謝を促しましょう。



●甘いものは控える

お菓子やケーキなど甘いものを取りすぎると、脂質異常症や糖尿病など認知症につながる生活習慣病を招きやすくなります。



●適度な運動を習慣にする

適度な運動は血流をよくし、脳の機能を高めて認知症を予防します。また、骨や筋肉が鍛えられ、認知症につながる転倒骨折による寝たきりを防げます。

●頭を使う趣味をもつ

囲碁や将棋、読書、パソコンなど頭を働かせる趣味をもちましょう。脳の機能が高まり、認知症予防につながります。



★ 認知症チェックシート

あれっ!
認知症かも!?! と思ったら…

最近、慣れたところでも
道に迷ってしまう…



同じ話や質問を何度もすると
言われるけど…



こんなことはありませんか? チェックしてみましょう!

- | |
|--|
| ☐ 5分前と同じ話をする。 |
| ☐ 置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探し物をしている。 |
| ☐ 知っているはずの人や物の名前がでてこない。 |
| ☐ つじつまの合わない作り話をするようになった。 |
| ☐ 身なりを気にしなくなった。 |
| ☐ 今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった。 |
| ☐ 外出したり、人と会ったりするのをおっくうがり、嫌がるようになった。 |
| ☐ 今までできていた家事・計算・運転などのミスが多くなった。 |
| ☐ 身近な人(家族やヘルパー)が自分の財布・通帳を盗ったと訴える。 |
| ☐ 慣れたところでも道に迷う。 |
| ☐ そこにいないのに、「人がいる」等と訴える。 |
| ☐ 以前と比べて嗜好が変わった。あるいは甘いものを好むようになった。 |
| ☐ 夜中に急に起きだして騒いだ。 |

掛川市ホームページ「認知症ケアパス」

認知症とともに生きる人、その家族が、
暮らしの道筋を立てていく際に、
利用していただく情報ツールです。





★ 健康メモ

Lined area for health notes, consisting of 20 horizontal dotted lines.

人生設計編



1 わたしのこと…自己紹介

記入日 年 月 日

(ふりがな) 名 前		男 ・ 女
生年月日	年 月 日	血液型 (R H + ・ -) 型
〒 現住所 		
本 籍 		
電 話		携帯電話

■ 身分証明等について

マイナンバーカード	あり ・ なし	
↳ 健康保険証と連携	している ・ していない	
年金手帳	あり ・ なし	基礎年金番号
運転免許証	あり ・ なし	
パスポート	あり ・ なし	

※財産についてはP23「10 財産について」へ

2 今までの自分→これから

生まれたところ、名前の由来など

通った学校、子どもの頃

社会に出てからのこと

うれしかったこと、つらかったこと

これからやりたいこと

3 重病になる前に

もしも、あなたが重病になったとき病名や余命の告知を望むのか、また回復が困難な状態で延命治療を望むのか、あなたと家族や身近な人、医療関係者と話し合っておきましょう。そして、あなたの考えや思いを記入しておきましょう。

記入日 年 月 日

● 重病になったときに望む医療のイメージ

- ☐ あらゆる手段（最先端治療など）で最期まで病気と闘う
- ☐ 積極的な治療は望まない
- ☐ どんな状況になっても一日でも長く生きたい
- ☐ 自然に任せ、医療処置は痛みをとるなど最小限のものにしたい

● 病名・病状・余命の告知について

- ☐ 病名も余命も告知しないでほしい
- ☐ 病名・病状は知りたいが余命は告知しないでほしい
- ☐ 余命が()ヵ月以上であれば病名・余命とも告知してほしい
- ☐ 余命の期間に関わらず、病名・余命とも告知してほしい
- ☐ その他()

● 延命治療について

- ☐ 回復の見込みがなくても、できるかぎり延命治療をしてほしい
- ☐ 延命より苦痛緩和を重視してほしい
- ☐ 回復の見込みがないのであれば、延命治療は打ち切ってほしい

★ □から食べられなくなったら

- ☐ 食べられなくなったら、そのままにしてほしい
- ☐ 食べられなくなったら、胃ろうなどで栄養を入れてほしい
- ☐ 食べられなくなったら、点滴をしてほしい

● 私の治療方針について 私以外の誰かの判断が必要なときは、

(名前) の意見を尊重して決めてください。

□ 人生会議（ACP）とは？

あなたの人生の最終段階における医療やケアについて、あなたと家族や身近な人、医療関係者などが、繰り返し話し合いを行い、あなたの意思決定を支援する取り組みを「人生会議」やACP（アドバンス・ケア・プランニング）と呼んでいます。

あなたが自分の思いや考えを伝えられなくなる前に、あらかじめあなたの意思を共有しておくことは、とても重要なことです。「自分の最期を話し合うなんて縁起でもない」といって避けるのではなく、向き合ってみましょう。

※ACPノートは、エンディングノートなど様々な名前と呼ばれています。

● どんなことを話し合えばいいの？ たとえば…

（あなたの状況）

- ・健康状態について気になる点
- ・かかっている医療機関や治療内容、利用している介護保険サービスの内容

（あなたが大切にしたいこと）

- ・今までの暮らしで大切にしてきたこと
- ・これからどのように生きたいか
- ・家族などの大切な人に伝えておきたいこと

会っておきたい人、最期に食べたいもの、葬儀やお墓のことなど

● 医療やケアについての希望も伝えてもいい？

「長生きできるならどんな方法でもいいから治療を受けたい」

「痛みや苦しみは少しでも和らげたい」

「延命のためだけの治療は受けたくない」

「できるだけ自然な形で最期を迎えたい」など、考え方は様々です。

病状や今後の経過を医療関係者に聞いてみて、家族などに希望を伝えましょう。

4

断能力が衰えたときのために、あなたの考えや望むことを記入しておきましょう。

記入日 年 月 日

● ところで介護を受けたいか

- ☐ できるだけ自宅にいたい
- ☐ 施設に入りたい
- ☐ 家族・親族の判断にまかせる
- ☐ その他（ ）

● 誰に介護をしてほしいか

- ☐ できるだけ家族にお願いしたい
- ☐ ヘルパーなど介護の専門職にお願いしたい
- ☐ 家族・親族の判断にまかせる
- ☐ その他（ ）

● 介護の費用について

- ☐ 年金や貯金を費用にあててほしい
- ☐ 保険に加入している
- (保険会社名 _____ 保険名 _____)
- ☐ 家族・親族の判断にまかせる

● **私の介護について** 私以外の誰かの判断が必要なときは、

(名前) の意見を尊重して決めてください。

メモ

5 成年後見制度について

認知症、知的障がい、精神障がいなどの理由で判断能力の不十分な方々は不動産や預貯金などの財産を管理したり、介護などのサービスや施設への入所に関する契約を結んだり、遺産分割の協議をしたりする必要があるがあっても、自分でこれらのことをするのが難しい場合があります。このような判断能力の不十分な方々の権利を擁護し、意思決定を支援するのが成年後見制度です。

● 判断能力が不十分になる前に→任意後見制度

将来、判断能力が不十分となった場合に備えて、「誰に」「どのような支援をしてもらうか」をあらかじめ契約により決めておく「任意後見制度」があります。

◎判断力が低下したとき、財産管理を任せたい人がいる。

代理人の氏名

● 判断能力が不十分になってから→法定後見制度

家庭裁判所によって、成年後見人等（成年後見人・保佐人・補助人）が選ばれる「法定後見制度」が利用できます。利用するためには、家庭裁判所に審判の申立てをします。

■ 法定後見制度の概要

	後 見	保 佐	補 助
対象となる方	判断能力が欠けているのが通常の状態の方	判断能力が著しく不十分な方	判断能力が不十分な方
申立てをすることができる人	本人、配偶者、四親等内の親族、検察官、市町村長など		

死後事務委任

亡くなった後の葬儀や納骨、解約や返納などの各種手続き（死後事務）を頼める人が周囲にいない場合、生前に弁護士、司法書士、社会福祉士などの第三者に委任しておく方が増えています。

6 最期の迎えかた

記入日 年 月 日

最期を迎えるとき、どこにいたいのか、誰にいてほしいかなど、あなたの希望を書いてください。

● どこで看取られたいか

☐ 自宅 ☐ 施設 ☐ その他 ()

● 誰と会いたいのか (いてほしいか)

1. () 2. ()

3. () 4. ()

● その他希望すること

◆ 臓器提供・献体について

☐ 臓器提供意思表示カードを持っている
(保管場所)

☐ 角膜提供のためアイバンクに登録している
(保管場所)

☐ 献体の登録をしている
(登録した団体)
(電話)

☐ 臓器提供や献体はしたくない

☐ 特に考えていない

☐ その他 ()

7 葬儀とお墓

記入日 年 月 日

● 葬儀の実施について

- ☐ おこなってほしい
☐ 家族葬でおこなってほしい
☐ おまかせする
☐ その他 ()

● 弔辞は誰にお願いしたいか (複数名)

1. _____
 2. _____
 3. _____

● 葬儀の場所

- ☐ 自宅
☐ 葬儀場
☐ その他 ()
☐ 生前予約している ()

● 葬儀の業者

- ☐ 会員になっている ()
☐ 特に決めていない

● 棺と一緒に入れてほしいものがある

- ☐ はい⇒入れてほしいもの ()
☐ いいえ

● 遺影用の写真を用意している

- ☐ はい (保管場所 _____)
☐ いいえ

● お墓の用意をしている

- ☐ はい (場所 _____)
☐ いいえ

他に決まっていることや、希望がありましたらお書きください。

.....

.....

.....

8

遺言書

☐作成している（遺言作成日： 年 月 日）

☐作成していない※注1

作成している場合は、次のいずれか 3 つのうち 1 つにチェックして、法務局に
保管以外の場合には保管場所 ※注 3 も記入してください。

□ 自筆証書遺言

(遺言者自身が
自宅等に保管)
※注2

保管場所：()※注3

死亡後、相続人等が、家庭裁判所で遺言書の検認手続を行う。

□ 自筆証書遺言

(法務局に保管)
※注 4

保管場所：()

死亡後、相続人等が、家庭裁判所で遺言書の検認手続を行う。

☐公正証書遺言

(遺言者自身が
自宅等に保管)
※注5

保管場所：()※注3

死亡後、自宅等に保管されている公正証書遺言の
正本又は謄本で相続手続を行う。

遺言執行者

名前：

住所：

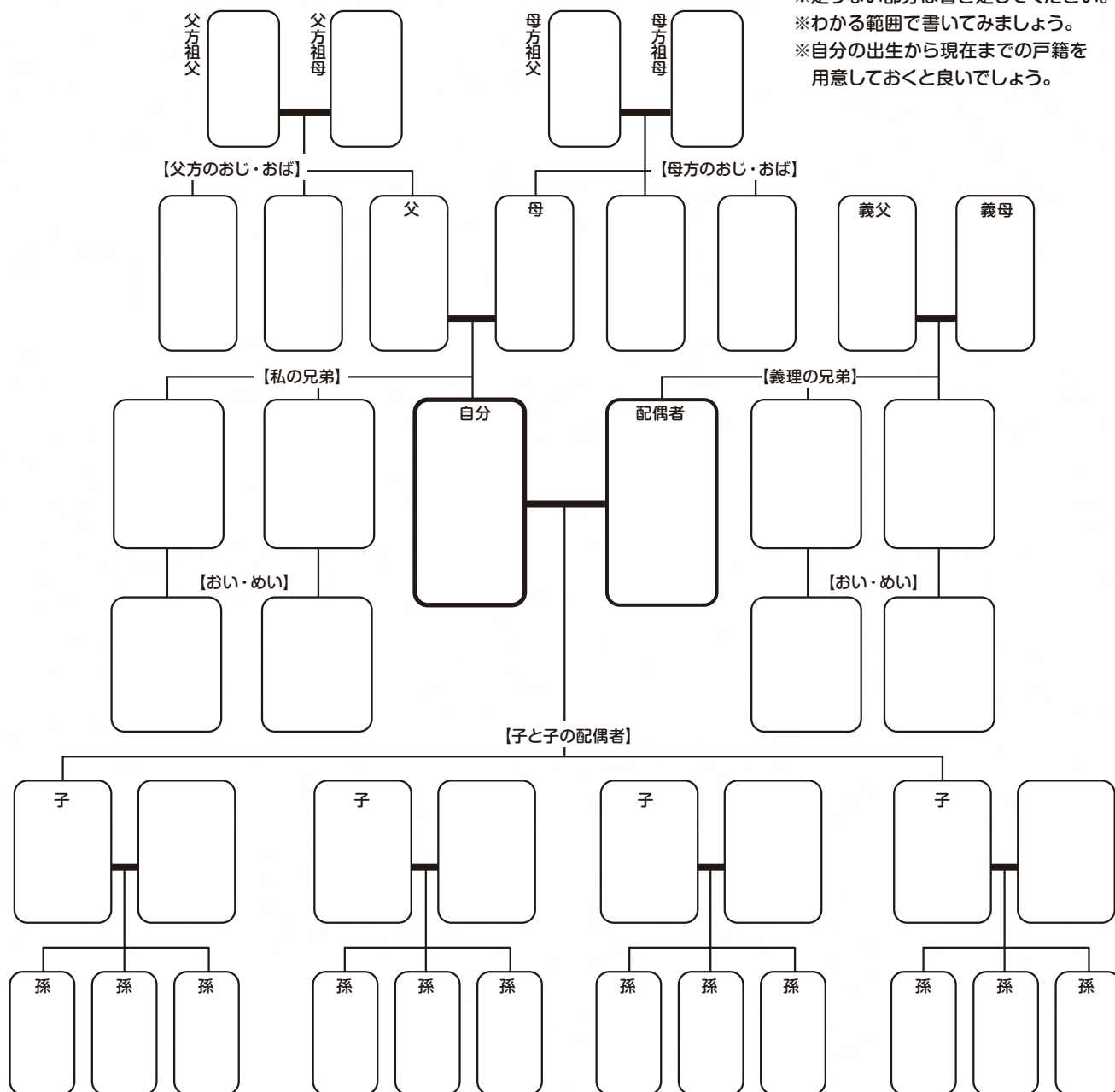
(連絡先：)

- ※注1 遺言者の死亡後、法定相続人全員の遺産分割協議により誰がどの財産を相続するかを決定します。
- ※注2 自筆証書遺言（遺言者自身が自宅等に保管）は、封印のある遺言書（家庭裁判所で相続人等の立会いの上、開封しなければならない）、印のない遺言書、封筒に入っていない遺言書のいずれについても、家庭裁判所で遺言書の検認手続が必要です。
- ※注3 保管場所の記載例
①自宅仏壇の一番下段の引き出しの中
②自宅1階居間の茶色のタンスの上から2段目の引き出しの中
- ※注4 自筆証書遺言（法務局に保管）は、「法務局における遺言書の保管等に関する法律（令和2年7月10日施行）」により、家庭裁判所での遺言書の検認手続は不要です。
- ※注5 遺言者自身が、生前に、公証役場の公証人及び証人2人立会いの上で、作成した遺言書です。家庭裁判所での遺言書の検認手続は不要です。

9 わたしの家系図

記入日 年 月 日

※足りない部分は書き足してください。
 ※わかる範囲で書いてみましょう。
 ※自分の出生から現在までの戸籍を用意しておくとい良いでしょう。



ペットのこと

※ペットの引取りをお願いしたい場合は、事前に相手に依頼しておきましょう。飼育費用を信託する、ペットのための信託もあります。司法書士や弁護士など、専門家に相談してみると良いでしょう。

名前

ペットの種類

犬・猫・その他

生年月日

性別

かかりつけの
動物病院

私にもしものことがあったら

※例：〇〇さんに引き取ってもらいたい 等

10 財産について (不動産は P25「住まい編」へ)

預貯金 (金融機関・支店名)	あり・なし	備考 (口座番号など)
①		
②		
③		
生命保険 (保険会社・支店名)	あり・なし	備考 (商品名・受取人など)
①		
②		
③		
株・債券など (証券会社・金融機関名)	あり・なし	備考 (株数・資産種類など)
①		
②		
③		
クレジットカード (金融機関名)	あり・なし	備考
①		
②		
その他、大切な資産 (貸金庫、骨董品、美術品、ブランド品など)		

※スペースが足りない場合は、欄外等をご活用ください



★ 大切な人へのメッセージ

Lined area for writing a message to a loved one.

住まい編



空き家の相続

空き家になる理由のトップである相続は、所有者が亡くなり、子どもが相続する、ということが一般的ですが、近年は、子どもがいない家庭が増え、相続権が複雑になるケースが増えています。

●空き家となった住宅を取得した理由(国土交通省 令和元年空き家所有者実態調査より)

1位 相続した ……54.6% 2位 新築した・新築を購入した ……18.8% 3位 中古住宅を購入した ……14.0%

●不動産登記の重要性

不動産登記は、土地や建物の権利を証明する唯一の手段です。相続した不動産を売買するためには、相続登記を済ませておく必要があります。また、令和6年4月から「相続登記が義務化」されています。これにより、遺産相続協議の早期解決が必要となり、長引かせるほどデメリットが大きくなっていきます。

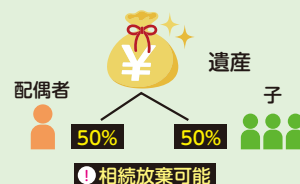


登記未了物件 は非常に厄介

特に古い建物や住宅ローンを借り入れずに建築された建物は、登記されていないものがかなりの数存在します。登記簿に記載されている所有者の戸籍などが手に入れば良いですが、明治時代に亡くなった人などは、戸籍が残っておらず、相続登記をしようにも、相続権を証明することが困難になり、手続きが複雑になることもあります。

●遺産分割協議

相続人が複数いる場合は、相続人の間で、相続財産の分割協議を行います。法定相続権は、配偶者が半分、残り半分を子どもたちで均等に分けることになります。相続を放棄することもできます。



突然降ってくる相続問題

所有者に妻子がいない場合は両親や祖父母、両親も祖父母もいなければ所有者の兄弟姉妹…のように、血縁関係をたどって相続権が渡ります。さらに、相続権者が亡くなっている場合にはその子へと相続権が広がっていきます。場合によってはある日突然「会ったこともない親戚の空き家を相続させられる」ことさえあるのです。相続人の関係が複雑になるほど、その空き家解消は難しくなってしまいます。

離婚した人は要注意

離婚しても相続権は子にある、ということが思わぬ問題となることがあります。養子や婚外子も同じで、戸籍上、親子関係があれば、相続の権利がありますので、**相続人を調べる際には特に注意が必要です。**

専門家に
相談を



特に**相続人の関係が複雑な場合**などは、
司法書士などの専門家に相談することをお勧めします。(P30)

わが家の終活を考えましょう

終活とは、「人生の終わりのための活動」の略で、人生の最期を迎えるにあたって事前準備をすることです。

ご自身が亡くなってから、または不自由になって意思が示せなくなってからでは、家や家財を任せられたご家族は困ってしまいます。住人がいなくなり放置された家は、どんどん傷み、雑草や庭木が繁茂し、周囲に迷惑をかけるかもしれません。残されたご家族が使用しない可能性が高ければ、ご自身が元気なうちに使用してもらえる方への売却等の意思表示をしておくことも大切です。



空き家の予防



① 家族で事前に話し合おう

誰に引き継ぐか、誰が管理するか決めておきましょう。生前贈与なども検討しましょう。

② 空き家維持に必要な経費の準備をしておきましょう

住まなくなっても光熱水費や固定資産税などの支払いは必要になります。また、どんな保険（火災・損害など）に加入しているか、確認をしておきましょう。

③ 登記事項や土地・家屋の図面を確認しよう

相続登記が適切にされていないと、手続きに多くの時間や費用・労力がかかってしまいます。相続や利活用をスムーズに行うため、隣接する土地の境界確定図や、建築確認書類などがあるか、確認をしておきましょう。

④ 家財道具の処分を考えておこう

どのように処分するのか、処分の費用なども事前に調べておきましょう。

⑤ 長く家を空ける場合は、ご近所にお知らせしましょう

入院や施設入所などで、しばらく不在になるときは、ご近所や自治会の方に連絡をしておきましょう。できれば、本人や家族の連絡先を伝えておくと安心です。

所有している不動産（土地・住まい）などを記載しましょう

今後、所有している不動産をどうしたいか、ご家族と相談しながら記載してみましょう。
資料から書き写すのが面倒な場合は、取り寄せた資料をこのノートと一緒に保管しておくだけでも、あとからこのノートを利用して判断や手続をする人の助けになるでしょう。

(1) 所有している土地

	所在地	共有者氏名・連絡先	借主の氏名 連絡先	諸 条件 など	どう処理したいか
		自身の持ち分	契約期間 契約書の保管場所		
①				☐ 1	☐ 売却など自由にしてよい ☐ 貸すのは構わない ☐ その他 ()
				☐ 2	
②				☐ 3	
				☐ 4	
③				☐ 1	☐ 売却など自由にしてよい ☐ 貸すのは構わない ☐ その他 ()
				☐ 2	
				☐ 3	
				☐ 4	

共有の場合のみ

貸している場合のみ

「諸条件など」の凡例

1. 隣地境界・越境物など、近所の人と申合せ事項がある
2. 建て替えについて制約がある
3. 道路の権利関係が複雑
4. 地下に埋まっているものがある（他人の上下水道・ガス管など）

(2) 借りている土地

	所在地	貸主の氏名・連絡先	貸主の住所	備考
		契約期間	契約書の保管場所	
①				
②				

(3) 所有している建物

	所在地	共有者氏名・連絡先	借主の氏名・連絡先	建物の建設・修繕・管理に関わった事業者名	どう処理したいか
		自身の持ち分	契約期間・契約書の保管場所		
①					☐ 除却、売却など自由にしてよい ☐ 貸すのは構わない ☐ その他 ()
②					☐ 除却、売却など自由にしてよい ☐ 貸すのは構わない ☐ その他 ()
③					☐ 除却、売却など自由にしてよい ☐ 貸すのは構わない ☐ その他 ()

共有の場合のみ

貸している場合のみ

(4) 借りている建物

	所在地	貸主の氏名・連絡先	貸主の住所	備考
		契約期間	契約書の保管場所	
①				
②				

その他、今後住まいを引き継ぎたい方へ伝えたいこと（住まいの歴史、使われ方等）

.....

.....

空き家に関する相談窓口

目 的	必要な書類	問合せ先
土地・住まいの名義を知りたい	・ 登記事項証明書（登記簿謄本）	静岡県地方務局 掛川支局 ☎0537-22-5538
地番・家屋番号・面積を知りたい	・ 地図、地積測量図 ・ 登記識別情報通知書 ・ 登記済証（権利証）	
自分が所有している土地・住まいを全て知りたい	固定資産税の納税通知書	掛川市役所 資産税課 ☎0537-21-1137
	固定資産課税台帳、名寄帳	

住まいが必要でなくなった際には、次のような住まいの「活かし方」「しまい方」もあります。特に、住まいが老朽化している場合は、「売る」「貸す」が難しいことも多いため、住まいの解体も検討しましょう。

土地・建物を売る



解体して土地を売る



建物だけ貸す



解体して土地を貸す



所有し続ける



国土交通省ホームページより

●NPO法人かけがわランド・バンク

空き家の解体・利活用、空き家無料相談会、空き家管理サービス（有料）等を行っています。

☎0537-64-3121（平日9時～16時）

●関連機関一覧

担当機関	電話番号	内 容
掛川市役所 暮らしデザイン課	☎0537-21-1209	管理不全空き家
静岡県司法書士会	☎054-289-3700	相続登記・遺産分割協議

遺贈寄付編



遺贈寄付

～ふるさとに遺す 幸せな相続のかたち～

遺贈寄付とは

相続財産の一部を「亡くなった後」に寄付する方法です。老後のお金の心配をせずに寄付が可能です。人生の集大成の社会貢献として「自分らしい形」で自分の財産の一部を未来へ託せる、「選べる相続」が遺贈寄付です。誰でも、少額から、遺贈寄付に取り組めます。まずは、掛川市へご相談ください。

例えば、掛川市で取り組んでいる【掛川ふるさと遺贈】では、こんなことにお力添えいただくことができます。

1. 子どもたちのより良い教育に
2. 安心して子育てできる環境整備に
3. 美しい森林の保全に
4. 掛川茶など農業を守る支援に
5. 歴史を生かした観光の促進に
6. 中心市街地の活性化に
7. 掛川市が持続可能であるために

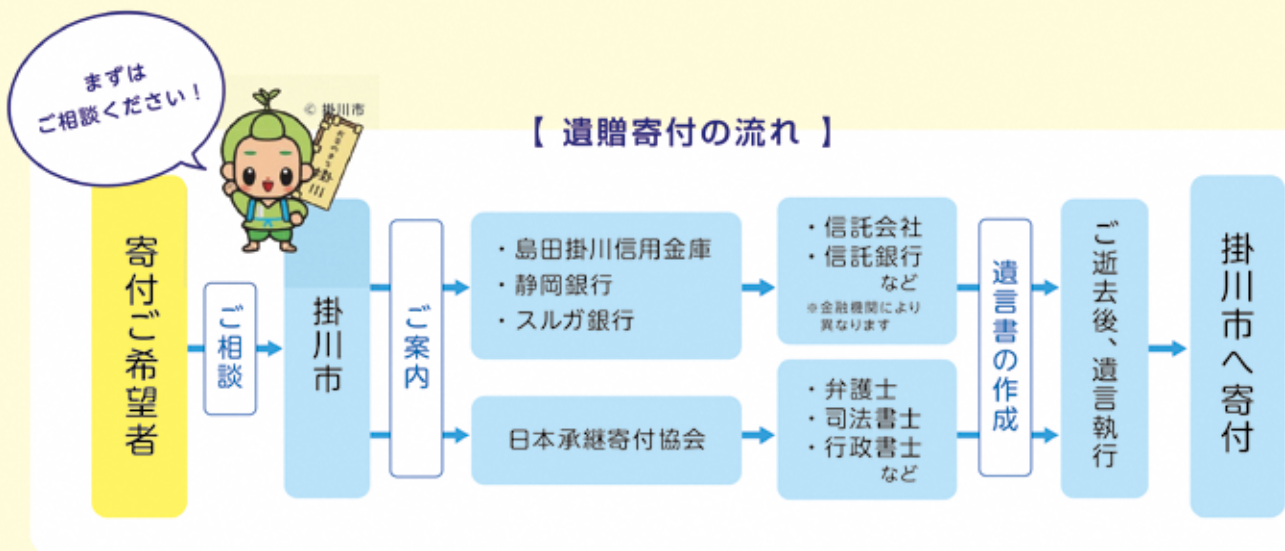
掛川ふるさと遺贈は、少額からどなたでもできます。

例えば、子育て支援のために10万円を図書館に寄付していただくと、絵本を100冊寄贈することができます。

新幹線掛川駅や掛川城天守閣復元など、市民に報徳の精神が宿り、寄付文化が根付いている掛川市だからこそ、実現できたことがあり、今の掛川市があります。

掛川ふるさと遺贈は、少額からどなたでもでき、希望する方の遺志が尊重されます。ご寄付いただいた遺産は、未来に向けた貴重な財源として大切に使用させていただきます。

掛川市、(一社)日本承継寄付協会及び市内金融機関は、遺贈寄付に関する情報発信や相談対応の連携に関する協定を締結していますので、全国どこからでも掛川市への遺贈寄付の相談を安心して受けられます。



○使い道のご相談

掛川市役所 企画政策課

☎ 0537-21-1127(経営戦略係)

✉ kikaku@city.kakegawa.shizuoka.jp

○制度全般のご相談

日本承継寄付協会

☎ 03-3868-7011

✉ info@izo.or.jp

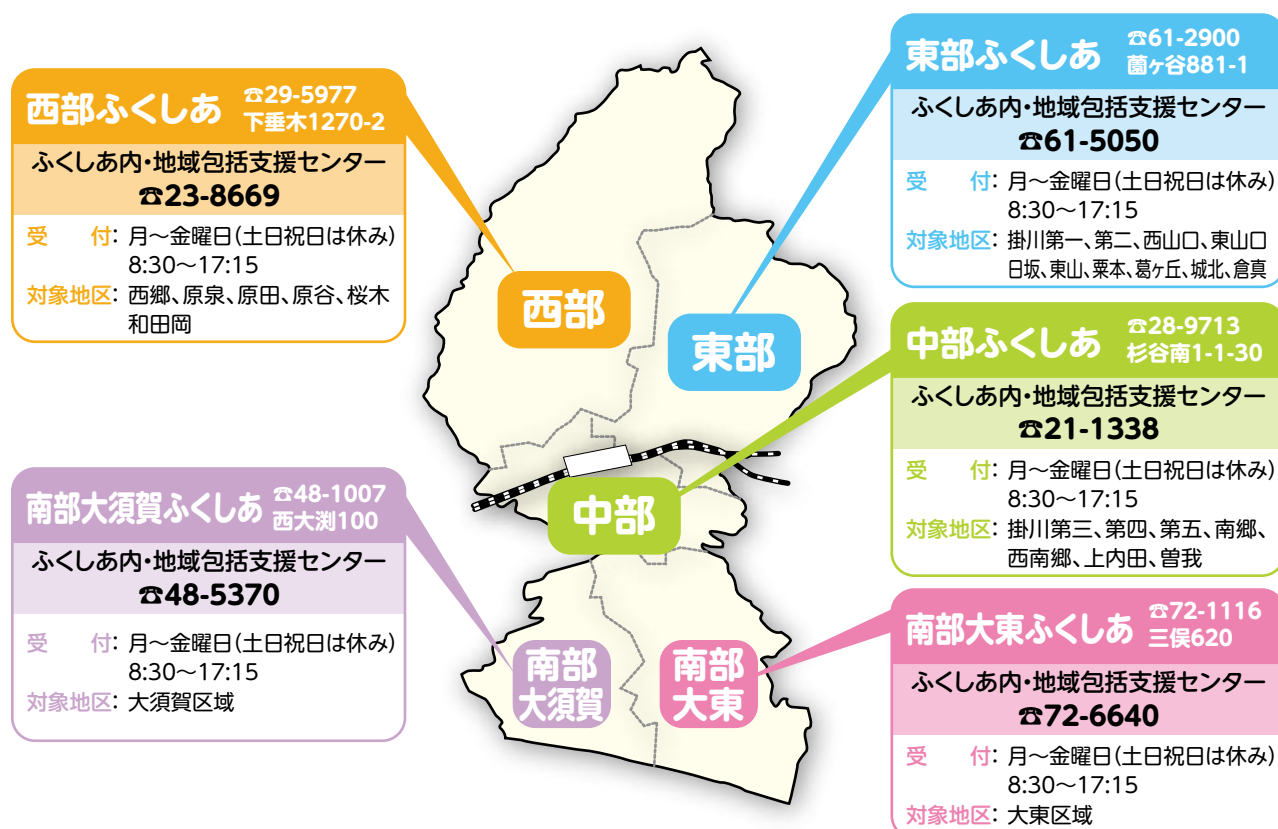
○掛川市と協定を締結している金融機関

島田掛川信用金庫 静岡銀行 スルガ銀行

掛川市地域健康医療支援センター「ふくしあ」

「ふくしあ」内には、地域包括支援センターをはじめ、行政、社会福祉協議会、訪問看護ステーションがワンフロアで連携し、「在宅医療」「在宅介護」「生活」「予防」の4つの支援を柱に活動をしています。

- 医療・保健・福祉・介護に関する総合相談
- 健康相談、健康講座などの健康支援活動
- 各種申請受付、介護保険や介護予防に関する相談
- 権利擁護事業、訪問看護や利用に関する相談
- 地区福祉活動や見守りネットワーク活動の推進 など



- **健康に関する相談**
掛川市役所 健康づくり推進課 ☎23-8111
- **高齢者に関する相談**
掛川市役所 長寿推進課 ☎21-1363
- **生活保護や障がい者の相談**
掛川市役所 福祉課 ☎21-1140 (社会福祉係)
☎21-1139 (障がい支援係)
- **遺贈寄付に関する相談**
掛川市役所 企画政策課 ☎21-1127
- **成年後見制度の手続き**
静岡家庭裁判所 掛川支部 亀の甲2-16-1 ☎22-3036
- **相続や遺言等の相談**
掛川公証役場 中央2-4-27 中央ビル5階 ☎22-2304
- **住まいに関する相談**
掛川市役所 くらしデザイン課 ☎21-1209

掛川市の市外局番は「0537」です。