

自分らしい人生を生ききるために 元気なうちから "もしも"のときのことを考えてみませんか？

最近よく耳にする「人生会議」とは？

ACP：Advanced Care Planning(アドバンスケアプランニング)の略で、元気なうちから自分のこれからを考え想いを伝えることです。諸外国では既にこのプロセスが当たり前になりつつあります。

自分の人生を先ずは振りかえることから始めます。
自分の子供の頃のことや社会経験で楽しかったこと、
自分が大切にしてきた「生き方」について話してみましょう。
自分のこれからの暮らしの願いや考え方を伝えてみましょう。

長崎市は人生会議のきっかけづくりとして活用して頂くために令和2年から『**元気なうちから手帳**』を各所で配布しています。簡単に書き始められて、選択する項目でチェックしていきます。お気持ちが変われば、何度でも直してその変化も書き込めます。

手帳の詳細については
こちらをスキャンして
ご覧いただけます。

→
P
D
F
版



→
詳細は
こちら



🌸 口座情報の見直し

- ・銀行手続きは郵送で済まず、窓口減少で煩雑
→未使用口座は解約
- ・令和6年1月1日以降、生前贈与加算は
対象期間3年→7年
→紙通帳の保管、WEB通帳のPDF保管、
口座解約前に保管

🌸 クレジットカード

- ・新規／更新カード送付時の
重要な情報記載の「台紙」の保管
- ・利用頻度が少なく、重要性が低いカードの
分別と解約の検討

🌸 諸契約の問合せ先

- ・「お客様(加入者)番号」が分かる
光熱費の領収書や検針票の保管
→お電話の各種問合せがスムーズ、
WEB手続き可能な場合も

暮らしに関わる
大切な情報整理の
具体的なポイント

🌸 デジタル関連情報 (ID・パスワード)

- ・判らなかったら自分自身も家族も困る！
デジタル情報3種
- ①携帯電話、パソコンを起動するためのパスワード
- ②マイナンバーカードのパスワード
- ③自宅のインターネット契約時のプロバイダー情報

いまの自分・家族にとって本当に必要なものに集約できるよう、
"もしも"のとき自分や家族が困らないような備えや情報整理の
お役に立てれば幸いです、お気軽に弊社お問い合わせください。



小吉美幸