

コロナから一歩前へ エンディングノートを書く

- 人生100年時代というけれど
- あなた「らしさ」満載のエンディングノートの書き方
- あ・い・う・え・お で プランづくり
- 家系図を仕上げましょう

有限会社住ステーション浦和
代表 熱田光代

本レジュメは2022年6月13日弊社加盟のさいたま市浦和区の「住まいサークル」主催セミナーレジュメに加筆したものです。

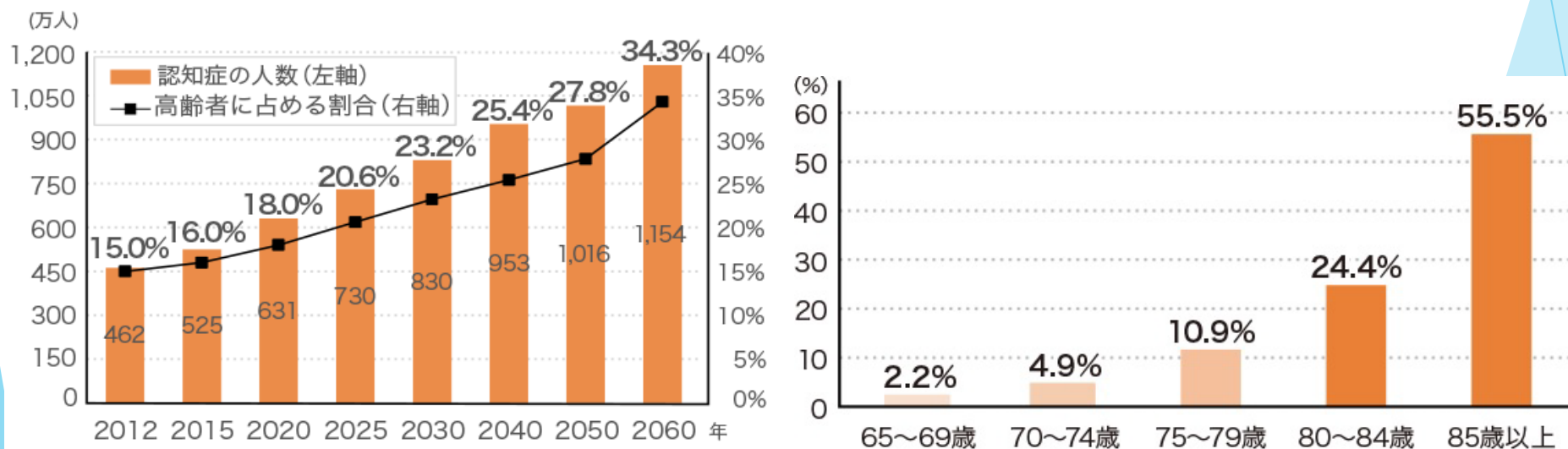
コロナの現状

日本国内の感染者数（NHKまとめ）

（6月11日 23:59 時点）

	感染確認	重症	死亡	退院
日本国内 ※	904万1491人 前日比 1万5351人	69人	3万883人 前日比 +15人	882万5014人
うちチャーター機	14人			
クルーズ船	712人	0人	13人	659人
合計	904万2203人 前日比 1万5351人	69人	3万896人 前日比 +15人	882万5673人

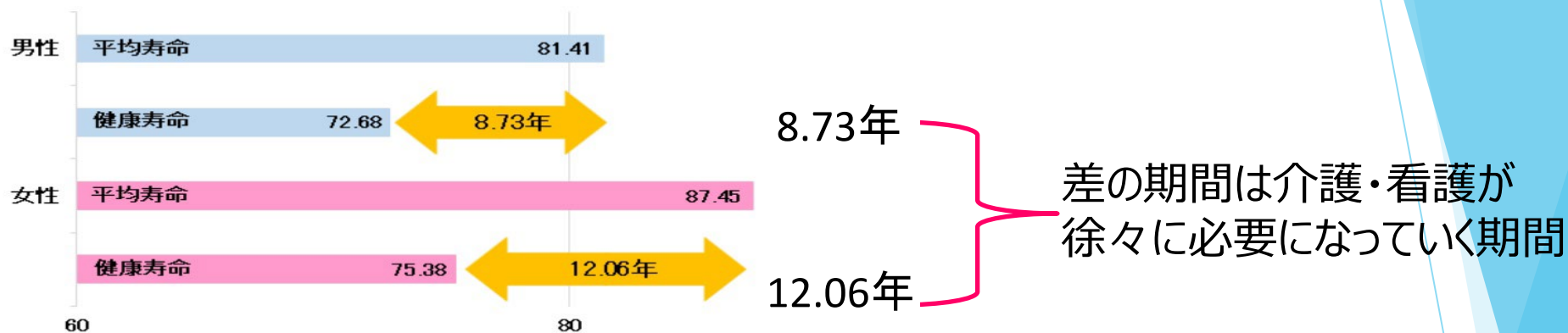
2025年高齢者の5人に1人が認知症



人生100年時代というけれど 平均寿命と健康寿命

平均寿命と健康寿命の差：2019年

健康寿命とは、心身ともに自立し、健康的に生活できる期間



<厚生労働省「第16回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料」（令和3年12月）>

- あ 会いたい人に会う ありがとうございますという
- い 行きたいところに行く 行く用事をつくる
- う 嬉しいことはうれしいと喜ぶ 嬉しかったことを思い出す
- え 笑顔を欠かさない 選んだ生き方をする
- お おいしいものを食べる おしゃれをする

書ける時に書く

あなたらしく これからの人生のために、書きましょう

1. ライフプラン 自分の歴史や将来を書く
2. 家系図を確定する
3. 資産・財産・年金・保険等の情報をまとめる
4. ラストプラン 最後の希望を書いておく

- 書ける時に書く
- 書けるページから書く
- 記入日は必ず書く 鉛筆で書いておく
- 悪口は書かない 定期的に見直す
- 保管場所を家族や親しい人に伝えておく

