

ファイナンシャル・プランナーがつくった

ラスト・プランニングノート

Last Planning Note

NPO法人 ら・し・さ

ラスト・プランニングノート

Last Planning Note

このノートは、「人生の卒業式」を迎える前に、自分に何ができるのか、何がしたいのかを考える手がかりとなることを願って、ファイナンシャル・プランナー（FP）が作りました。ノートに記入することで、これまでのライフスタイル（生き方）を振り返り、今持っている財産を把握することができます。ご自身の終末について、希望を書く欄もあります。

人生に別れを告げることを想像するのは、辛くイヤなものです。でも、誰の人生にも限りがあります。それをしっかり受け止めた上で、限りある人生を大切に、楽しく過ごしていただきたいのです。

また、親しいからこそ言いにくいことを、メッセージとして遺すこともできます。ご家族や親しい方にとっても、貴重な宝物になることでしょう。

地震や火災などの非常事態に、このノートを持って避難すれば、緊急時の連絡を取るのに便利という、実用性も備えました。

このノートが、あなたとあなたの大切な方々のお役に立つことを、心より願っています。記入してみて、わからないことがありましたら、私たちFPがお手伝いいたします。

「あなたらしい人生」のために、新しい一歩を踏み出しましょう。

ラスト・プランニングノート 目次

あなたは今、人生のどのあたりですか？	2
--------------------	---

ライフプランのページ

・自分の歴史・将来 <記入欄>	4
・趣味・おつきあい <記入欄>	6
●コラム【広報誌やフリーペーパー】	
・親戚・友人・知人の名簿 <記入欄>	8
・介護【介護サービスを利用するときの手続きの流れ】	10
・医療・介護 <記入欄>	11
●コラム【入院セット】	
・支えてくれる専門家 <記入欄>	12
●コラム【任意後見制度】 【遺言執行者】	
・相続、遺言相談【Q&A】	14

資産のページ

・貯蓄 <記入例><記入欄>	16
●コラム【故人の口座は凍結される】 【互助会積立】	
・保険 <記入例><記入欄>	18
●コラム【自殺の場合の保険金】	
・生命保険の覚書 <記入例><記入欄>	20
●コラム【死亡保険金の税金】 【入院保険は介護には使えない】	
・年金 <記入欄>	22
●コラム【遺族年金は2種類】 【ねんきん定期便の確認を】	
・借入れ <記入欄>	24
●コラム【故人の所得税の申告】	
・不動産 <記入例><記入欄>	26
●コラム【相続税の申告】	
・その他の資産・財産 <記入欄>	28
●コラム【相続税はみんなが払う？】 【自宅で亡くなると検死】	

ラストプランのページ

・わたしの願い <記入欄>	30
●コラム【遺産分割協議書】	
・葬式とお墓 <記入欄>	32
●コラム【枕経】 【現代葬式事情】 【現代お墓事情】	
・わたしの想い <記入欄>	34
●コラム【原戸籍】	
・わたしの家系図 <記入欄>	35
・慶弔記録 <記入欄>	36
・手続きの流れとリスト	38
●コラム【埋葬料や葬祭費】	
・『NPO法人ら・し・さ』について	40

あなたは今、人生のどのあたりですか？

誕生

10
歳20
歳30
歳40
歳

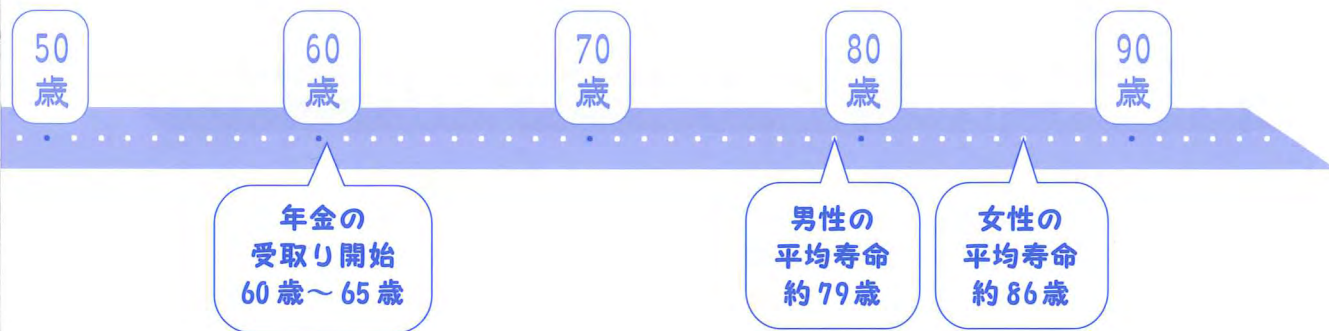
このノートの使い方

このノートは三つの部分で構成されています。

- 一つ目が「ライフプラン」(4ページ～)。これまで過ごしてきた人生のこと、家族や親戚、友人、知人のことを書き込めるようになっています。治療や介護が必要になったとき、どうして欲しいか、という希望も、ぜひ書きとめておいてください。
- 二つ目が「資産」(16ページ～)。お金にまつわる情報をまとめておくページです。どんな年金がもらえるか(もらっているか)、どんな保険に入っているか、どの金融機関と取引があるかなどを整理しておく、万一のときにも安心です。
- そして、三つ目が「ラストプラン」(30ページ～)です。終末期から亡くなった後のことを書いておくページです。人生の最後をどのように締めくくりたいか、あなたの希望を書いておきましょう。

ライフプランから順番に書いていっても、必要なページだけ書いても構いません。日頃何気なく考えていることや、自分の思いを文字にすることで気持ち整理され、これまで気づかなかったことを発見することもあるでしょう。これからの人生をどう過ごすか、考えるきっかけにしてください。

また、年齢や周りの状況によって、人は変化するものです。4年か5年に1回、このノートを見直しましょう。そのときのご自身の気持ちとノートに書き込んであることが違っていたら、新しく書き直すことをおすすめします。あなたにもしものことがあったとき、このノートがあなたの最後の言葉になるかもしれないのです。



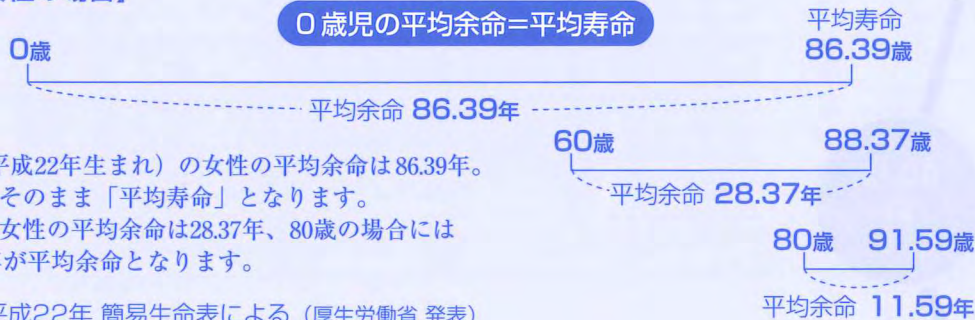
*** これからの予定ややりたいことを書き出してみましょ **

いつ？	内容	予算
(例) 1年後	お遍路ツアー	10万円～20万円

平均寿命と平均余命*****

今、その年齢の人が何歳まで生きられるかが平均余命。0歳の平均余命を平均寿命といいます。

【女性の場合】



0歳（平成22年生まれ）の女性の平均余命は86.39年。それがそのまま「平均寿命」となります。
60歳の女性の平均余命は28.37年、80歳の場合には11.59年が平均余命となります。

※平成22年 簡易生命表による（厚生労働省 発表）

自分の歴史・将来

もし、今50代なら、40代までの自分を10年ごとに振り返って、60代になったら何をしたいか、どんな人生にしたいか考えてみましょう。何歳になっても将来のことを考え、前向きに生きられれば楽しい日々が過ぎせると思います。書くのが苦手...という方は、箇条書きや思いついた順でいいのです。あなたらしい「自分史」を作ってください。

自分の歴史・将来

子供時代の
自分

20代の
自分

30代の
自分

40代の
自分

【わたしの経歴】

- 氏名 _____
- 生年月日 _____
- 出生地 _____
- 本籍地 _____
- 現住所 _____

50代
の
自分

60代
の
自分

70代
の
自分

80代
以上の
自分

趣味・おつきあい

趣味やサークル活動、ボランティアなどについて書いてみましょう。また、これまでによく行った場所や好きな場所、思い出なども書いてください。書いているうちに、自分の本当に好きなことは何か、忘れていたワクワク感を思い出すことも…。

● 今、楽しいことは、誰と、何をしているとき? ●

MEMO

コラム [広報誌やフリーペーパー]

● **自治体の広報誌を活用しよう**
 ボランティアや、サークル活動など、何かやりたいと思った時は、都道府県や市区町村などの自治体が発行する「広報誌」を見てみましょう。地元の公民館などにも、活動の案内があるはずですよ。また、無料で配布されるフリーペーパーにも、様々な情報が満載です。それらに、「これなら参加したい」と感じるイベントやサークル活動があったら、ぜひ行ってみましょう。そこで出会いと交流が生まれ、人の輪が広がっていくと思います。

趣味・おつきあい

サークル
活動

団体名・連絡先

.....
.....
.....
.....

団体名・連絡先

社会貢献
ボランティア

.....
.....
.....
.....

よく行く
場所

連絡先など

.....
.....
.....
.....

エピソードなど

思い出の場所
好きな場所

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

親戚・友人・知人の名簿

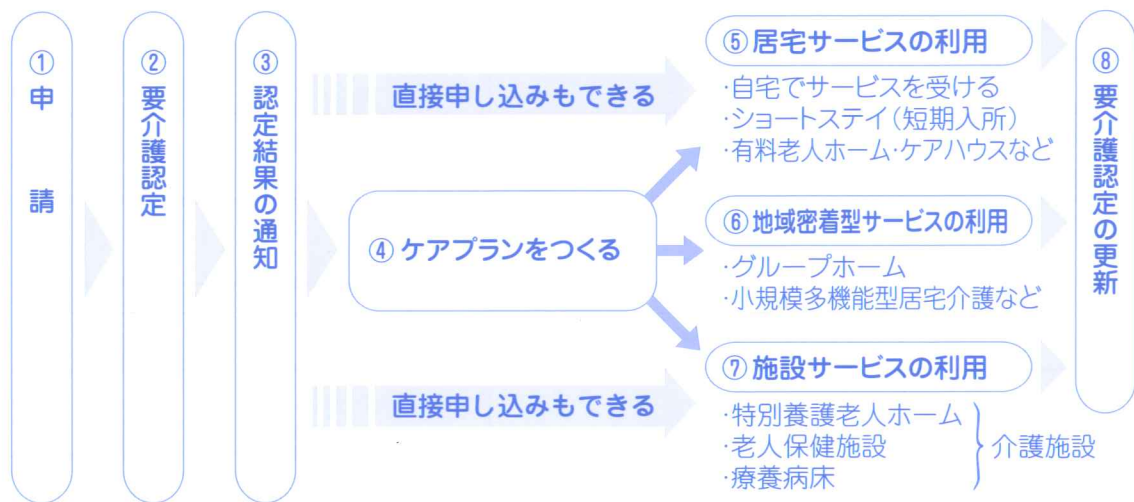
もしもの時、必ず連絡してほしい人には◎をつけておきましょう。

	氏名	住所	連絡先	関係・団体名など どこで知り合った人か
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

	氏名	住所	連絡先	関係・団体名など どこで知り合った人か
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				
41				
42				
43				
44				

公的介護保険の介護サービスを利用するには、まず、市町村で「要介護認定」を受け、そのあと、事業者や介護施設と、介護サービスを受けるための「契約」をします。市町村の窓口では、業者や施設のサービスの良し悪しは教えてくれないので、自分で調べなければなりません。できれば元氣なうちに、いろいろな施設を見学したり、自宅ではどんなサービスが受けられるか情報収集をしておきましょう。

介護サービスを利用するときの手続きの流れ



- ① 市町村の窓口へ、「要介護認定」の申請をします。家族などが申請することもできます。
- ② 本人や家族への聞き取り調査や医師の意見書を基に専門家が認定します。
- ③ 要介護認定を受けると、どの介護サービスをどれくらい使えるかが決まります。
要介護度：自立、要支援1、要支援2、要介護1、要介護2、要介護3、要介護4、要介護5
※自立では介護サービスは使えません。介護施設に入所できるのは、要介護1以上。
- ④ どういう介護サービスを受けるか、ケアプランを、ケアマネジャーに作ってもらいます。
要支援の場合、ケアプランは地域包括支援センターで作成します。
- ⑤ 居宅サービスには、「自宅で受けるサービス」、介護施設に通う「デイサービス」、介護施設に短期間入所する「ショートステイ」、有料老人ホームなど、自宅以外の住まいで受ける「特定施設入所者生活介護」などがあります。
- ⑥ その地域に住んでいる人が受けられるサービスです。
- ⑦ 介護施設には、「特別養護老人ホーム」と「老人保健施設」、「療養病床」があります。
- ⑧ 6ヵ月ごとに、要介護認定の更新または変更の手続きが必要になります。状態が固定すれば、最大で2年間、更新期間を延長できます。

医療・介護

健康保険証の種類・記号・番号	介護保険証の番号

血液型	持病・アレルギーなど
型 Rh	

病歴・入院歴		投薬など
いつ頃	病名	

	氏名・医院名・事業所名・連絡先・住所など
かかりつけ医	
介護・看護 ケアマネジャー 事業所など	

コラム

[入院セット]

● 入院セットの準備を

急病やけがで入院することになったとき、身の回りの品や健康保険証などを持ってきてもらえる家族はいますか？ 一人暮らしや、身近に頼れる人がいないときには、突然の入院に備えて『入院セット』の準備を。入院中の着替えや洗面用具、健康保険証、お薬手帳、少額の現金、自宅のスペアキーなどをバッグにまとめて、わかりやすい場所においておきましょう。親戚や友人、知人の連絡先メモを入れておくと、入院中でも連絡できて便利です。

【ファイナンシャル・プランナー (FP) を上手に活用しましょう】

年齢を重ねるにつれ、財産管理もおっくうになったり、うっかり忘れてしまったりすることも出て来ます。また、困りごとや何かの手続きが必要になることも色々あるでしょう。そんな時は、ファイナンシャル・プランナー (FP) がお役に立ちます。

たとえば、遺言書は弁護士や行政書士など、不動産の登記手続は司法書士、相続税などの申告には税理士というように、1人で複数の専門家に連絡をとり、同じ話を何度もしなければなりません。もし、自分で何もかもしようと思うと、揃える書類もバラバラで、市区町村の役場や、公証人役場、法務局、税務署など、別々の場所に、すべて自分で足を運ぶことになります。何のためにどこへ行けばいいのか調べるだけでも、面倒に感じるかもしれません。

特に、一生の中で、めったに起きないことや手続きが煩雑なことは、FPを活用しましょう。その道に強い専門家とネットワークを持っているので、必要に応じてご紹介いたします。FPに声をかけるだけで、思いのほか簡単に悩みが解決することもあります。

日常の小さな悩みや困りごとから、専門家に応援を求める必要があるような、大きなことまで、私たちFPが窓口となって様々な問題の解決をお手伝いします。

[任意後見制度]

コラム

[遺言執行者]

● 任意後見制度って何？

人は年を重ねるにつれて次第に判断能力が衰えるのは避けられません。自分の持っている不動産や預貯金などの管理も1人ではできなくなることもあります。判断能力が低下した場合に備えて、しっかりしているうちに、財産の管理や介護サービスの契約、施設への入所など自分の生活に関する判断や手続きなどを代わりにやってくれる人(任意後見人)を、契約(任意後見契約)であらかじめ決めておくのが任意後見制度です。任意後見契約は「公正証書」で作成しますので安心です。

● 遺言執行者とは？

遺言は法定相続分に優先します。遺言を残すことで、自分の死後、誰にどの財産を渡すか決めることができます。相続人に財産を分けるなど、遺言の内容を実行するのが「遺言執行者」です。遺言執行者を決めたら、そのことを遺言書に書いておきましょう。自分の意思をスムーズに実現させるために、「遺言執行者」を決めておくといいでしょ。遺言執行者は、信頼できる人であれば専門家でなくても構いません。

ライフプランについて 支えてくれる専門家

【専門家】氏名・連絡先など

ファイナンシャル・プランナー	
税理士・弁護士 司法書士・行政書士 社会保険労務士など	
金融機関・その他 (住宅・設備など)	

【身の回り】担当者の氏名・連絡先など

民生委員	
社会福祉協議会	
地域包括支援センター	
自治体	
町内会	
その他の相談相手	

【任意後見人】氏名・連絡先 (信頼できる方であればどなたでもかまいません)

--

【遺言執行者】氏名・連絡先 (信頼できる方であればどなたでもかまいません)

--

【その他】氏名・連絡先・関係など

--

相続・遺言相談

Q&A

ファイナンシャル・プランナーは、お金にかかわるご相談を受ける仕事をしています。その方によって細かい状況は違っていても、大筋では似たようなご質問が多くあります。相続や遺言に関して、よくお受けするご質問の一例をご紹介します。

Q1 遺言を書きたいと考えています。どうすれば良いでしょうか？

A1 遺言を書くのは「争族」を防ぐ方法のひとつですね。「遺言」は厳格な方式が定められ、遺言できる事項についても法律で定められています。この方式が守られていない「遺言」は無効になります。せっかく書かれるならば、有効な遺言を残しましょう。遺言にはいくつかの種類がありますが、一般的なものは「自筆証書遺言」と「公正証書遺言」です。「自筆証書遺言」はその名の通り、遺言者本人が直筆で書いた遺言の事です。本人が『遺言の全文』『日付』『氏名』を書いて（ワープロ不可）押印します。費用がかからず、手軽に書けるメリットがあります。ただし、紛失や偽造などのおそれがあり、またその人が亡くなったあとに家庭裁判所で「検認」（変造防止の為、裁判所が遺言書の存在確認をする手続き）と言う手続きが必要になります。「公正証書遺言」は、公証人役場で作る遺言です。依頼する手間がかかり、公証人に払う手数料も発生するものの、公証人と言う法律の専門家のもとで作成しますので、确实です。法定相続人が多い場合や、トラブルが予想される場合には「公正証書遺言」をお勧めします。なお、遺言は何回でも書き直しできます。法的に有効な遺言が複数あったときには、重複している遺言事項については、日付の新しい方が優先します（遺言書の方式による優劣はありません）。

Q2 私たち夫婦には子供がおらず、財産と呼べるものは夫名義の自宅ぐらいです。夫にもしものことがあったら、夫の兄弟は相続財産の1/4をもらえる権利があると聞きました（夫の両親はすでに他界）。預貯金はそれほど多くないので、自宅を売らなければ兄弟に分けることができないかもしれません。どうしたらよいのでしょうか。

A2 ご主人を亡くされて悲しいところに、兄弟に分けるために自宅に住めなくなってしまうたら、とても大変ですね。お子さんがいないのなら、ご主人に遺言を書いてもらいましょう。ご自分の財産は奥様に全部相続させると書いてもらえば、遺留分の請求の権利は兄弟にはありませんので、安心して自宅に住み続けることができます。遺留分とは相続人のために残しておく財産の一定割合のことをいいます。遺言によって相続財産を自由に処分することができますが、無制限に認めてしまうと相続人を無視する結果となり妥当ではありません。そこで法律で遺留分を定めています。遺留分は、相続人となる配偶者、子、親に請求権があります。

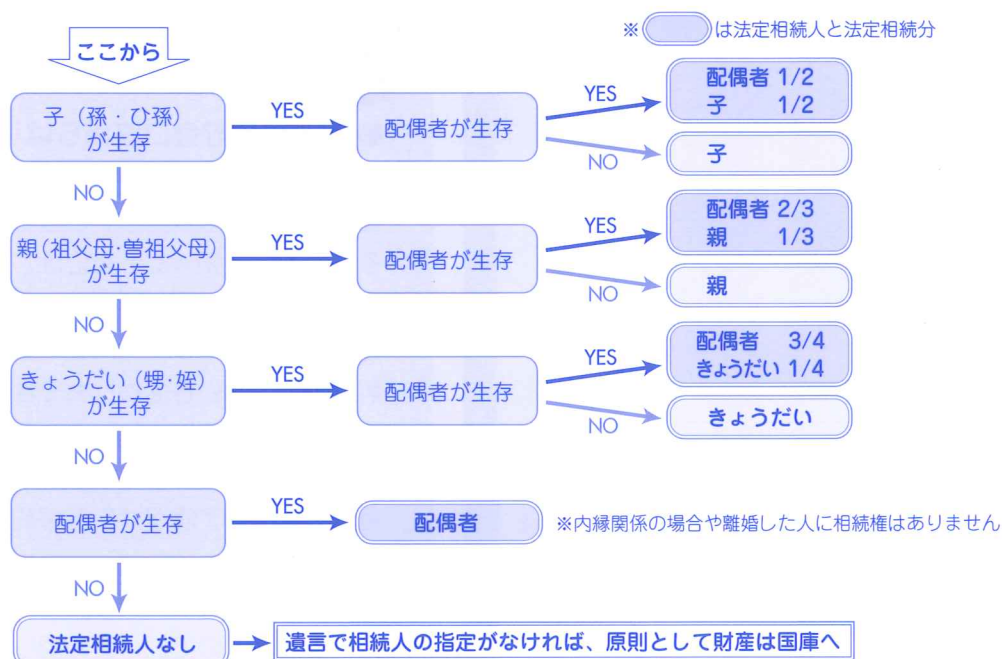
Q3 子供がいない長男夫婦が私と同居していましたが、長男が先に亡くなりました。嫁はそのまま、私と一緒に住んでいます。私と暮らし、世話をしてくれている嫁に財産を残してあげる良い方法がありますか。

A3 やさしいお嫁さんと暮らせて安心ですね。お嫁さんは、法的には相続人ではありませんので、事前に手続きをしておかないとお義母さんの財産をもらうことはできません。お嫁さんに財産を譲る方法は2つあります。「遺贈」と「養子」にする方法です。遺贈とは遺言によって自分の財産を与えることです。遺言に書いておくことで、相続人以外の人に財産を譲ることができます。遺言には、遺贈する人の氏名と自分との続柄を書き、何をどれくらい譲るかを具体的に（例えば、所在地〇〇の土地・建物を全部、△△銀行の預金の半分）書いておきます。もう1つの方法は養子にすることです。お義母さんとお嫁さん、そして証人2名が届出用紙に署名捺印し、市町村役場に提出します。養子縁組をすることによって、お嫁さんは他の相続人と同じように相続権を持つことができます。どちらの方法もメリットとデメリットがありますのでよく考えてからにしましょう。どちらの方法を取るにせよ、世話をしてくれるお嫁さんに報いたいと思う気持ちが伝わると良いですね。

あなたの法定相続人は誰？

～法定相続人と法定相続分～

亡くなった人の財産は、遺言がない限り法律で決められている「法定相続人」が引き継ぎます。相続人となるのは、配偶者と一定範囲内の血族で、相続割合も決められています。特に注意が必要なのは、子どもがいないケース。本人も知らない産みの親や、きょうだい（親が離婚後もうけた子や父親が認知した子など）がいるかもしれません。戸籍を遡って調べて相続人を確定しておきましょう。遺言などの対策も必要ですね。



※養子・養親を含む

※子や親、きょうだいが複数いる場合は、均等配分(子全体が1/2で子が2人なら、それぞれ1/4ずつ)

貯蓄 [銀行・郵便局・証券会社・互助会積立など]

銀行の名前がコロコロ変わる時代です。どの銀行に口座を持っているか書き出して整理してください。使っていない通帳は解約するか残高を残さないようにしましょう。銀行だけでなく、証券会社や郵便局の口座も同様です。投資信託や外貨預金の口座なども忘れずに。

【書き方見本】

- お金を預けている金融機関を書きます
- 支店名を書きます
- 口座番号を書きます
- 連絡先・担当者名を書きます
- 預けている預金等の種類を書きます

	金融機関など	支店	口座番号	連絡先・担当者	種類	その他
1	△△銀行	東京	0000000	03-0002-0002 山田	預金・投信	
2	郵便局	神田	1111111	03-1234-5678	通常貯金	
3	郵便局	神田	2222222		国債	
4	◎◎証券	東京		03-0001-0001 田中	株・社債	
5	〇〇互助会		3333333	03-3333-3333	積み立て	
6	××デパート		4444444	03-2222-2222	友の会	

MEMO

コラム [故人の口座は凍結される]

- 故人の預貯金口座からは
お金が引き出せない

銀行などの金融機関は、口座を持っている人の死亡を知ったときには、その口座を停止する義務があります。お金が引き出せないだけでなく、入金や送金、公共料金等の自動引き落としもできなくなりますから、注意しましょう。死亡した人の財産は預貯金も含め相続の対象なので、相続人全員の了解がないと解約や変更などもできません。ただし、決められた手続きをすれば葬式費用程度なら引き出せることもあるので、一度確認しておきましょう。

貯蓄

【銀行・郵便局・証券会社・互助会積立など】

	金融機関など	支店	口座番号	連絡先・担当者	種類	その他
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

コラム

[互助会積立]

● 互助会積立の注意ポイント

本来、互助会は“いざ”という時のために備える事ができるよいサービスですが、トラブルが起きるのはなぜでしょうか？ 原因の一つが「サービス内容を理解しないで加入してしまう」事です。営業担当が、自分の成績を上げるためにサービスを誇張したり、都合の悪い部分は説明しない事も数多くあるのです。互助会に積立てる時には、勧められるまま鵜呑みにしないで、ご自分でサービス内容をよく確認する事が安心への近道です。

保険会社の名前もイロイロ変わりました。どこの保険会社の保険に入っているか、覚えていますか？ 生命保険はもちろん、共済・火災保険・自動車保険などについても書き出して整理しましょう。なお、証券の保管場所はひとつにしておくと、イザという時、慌てずに手続きができます。

【書き方見本】

	●契約している 保険会社を 書きます	●営業所・ 代理店名を 書きます	●証券番号を 書きます	●連絡先・担当者名を 書きます	●契約している 保険等の種類 を書きます	●更新時期や 満期など
	保険会社	営業所 代理店	証券番号	連絡先・担当者	種類	その他
1	△△海上火災			00-0000-0000 上田	火災	
2	〇〇損保			01-1111-1111 中田	自動車	
3	スマイル生命			02-2222-2222 下田	定期付終身	
4	かんぼ生命			03-3333-3333	終身保険	
5	××共済			04-4444-4444 前田	医療共済	

MEMO

コラム [自殺の場合の保険金]

● 自殺は保険金がもらえない？

平成 15 年の年間自殺者は、統計を取り始めた昭和 53 年以降最多の 34,427 人（警察庁まとめ）で、そのうちの約 54% が 40 歳以上の中高年男性です（女性は 27.5%）。生命保険の場合、平成 10 年頃までは、契約後 1 年を超えていれば自殺でも保険金が支払われましたが、自殺者が増えたこともあり、相次いで約款が変更されました。平成 16 年 8 月現在、自殺で保険金が支払われない期間は、生保会社 37 社中 5 社が契約後 3 年以内、残りは契約後 2 年以内となっています。なお、損害保険は通常、自殺では保険金は支払われません。

保険の契約内容をきちんと理解していますか？ 右のページに記入してわからないところがあったら、迷わず保険会社に確認してみましょう。

また、保険の見直しをしたい時は、ファイナンシャル・プランナーにご相談ください。

【書き方見本】

保険会社	かんぼ	スマイル生命
保険名	ながいきくん	スマイルワン
証券番号	12345678	2222222
契約者	〇〇〇夫	〇〇〇夫
被保険者	〇〇〇夫	〇〇〇夫
種類	終身保険	定期付終身
加入日	平成7年3月1日	平成15年5月
満期日	なし	なし
支払方法	集金	口座振替
保険料	12,600円/月	14,500円/月
いつまで払う	平成29年3月	平成34年5月
満期時に いくらもらえる		
死亡時に いくらもらえる	300万円	2,000万円 (終身100万円)
入院したら1日 いくらもらえる	4,500円	5,000円
死亡時受取人	妻・〇〇子	妻・〇〇子
更新日 その他		入院特約など 80才まで



コラム

〔死亡保険金の税金〕

● 死亡保険金には税金はかからない？

生命保険の対象になる人を「被保険者」といい、保険料を払う人を「契約者」といいますが、被保険者と契約者が同じで、死亡保険金の受取人が配偶者や子どもなどで一定の人の場合には、死亡保険金には一定額まで税金がかかりません。「(非課税となる)法定相続人の数×500万円」までの死亡保険金が非課税となるからです。たとえば、妻と子ども2人だったら、保険金総額1,500万円までは非課税です。

〔入院保険は介護には使えない〕

● 介護のための入院では、入院給付金はもらえない？

入院に備えて生命保険や医療保険に加入している人は少なくありません。入院したとき1日につき数千円でも受取れるお金はありがたいものです。ただし、ほとんどの保険は、①治療を目的とした入院であること②病院または診療所への入院であることが、支払いの条件です。介護が必要な状態になって、老人保健施設や特別養護老人ホームへ入所しても、病院ではないので対象外。また療養型の病院への入院であっても、「治療が目的」でないと入院給付金はもらえません。保険は万能ではないので、預貯金で準備しておくことも必要ですね。

もらえる公的年金の額は、加入した月数とお給料で決まります。サラリーマンでない人は、加入した期間だけで計算します。現在の法律では、最低25年以上加入しないと年金は1円も出ません。ただし、特例や例外もあります。大切なのはご自身の加入歴（職歴）を確認しておくことです。また、企業年金や民間の個人年金についても書き出しておきましょう。

【年金】

年金には、公的年金と私的年金があります。さらに老後にもらう公的年金の額は、現役時代の働き方（職業など）で決まり、一人ひとり違います。公的年金には、25年～40年加入すれば、誰でももらえる基礎年金（国民年金）と、会社員がもらえる厚生年金、公務員がもらえる共済年金があります。サラリーマンや公務員でない人は、加入した期間だけで計算する基礎年金のみを65歳から受け取ります。サラリーマンは給料と働いた月数に応じた額の厚生年金と、誰でももらえる基礎年金の2種類をもらいます。公務員の年金には給料と勤務月数で計算したものに職域加算がプラスされ、もちろん基礎年金ももらえます。

大切なのは、年金事務所の加入記録と一致するか確認することです。基礎年金や厚生年金の正確な金額は年金事務所で調べましょう。共済は、各共済組合に問合せると教えてくれます。

加入記録や見込額が印刷された紙をもらったら、年金手帳やこのノートにホチキスでとめるなど、大切に保管してください。すでに年金をもらっている方は、毎年、春頃届く年金額の通知（ハガキ）を付けておくと良いでしょう。

[遺族年金は2種類]

コラム

[ねんきん定期便の確認を]

● 遺族年金は2種類

国からもらえる年金には、年をとってもらえる老齢年金や、障害者になったときの障害年金のほかに遺族年金があります。亡くなった人に18歳以下の子どもがいる場合、妻や子は「遺族基礎年金」をもらうことができます。亡くなった人が会社員だったら、さらに「遺族厚生年金」が上乘せされます。子どものいない妻でも、「遺族厚生年金」だけは受け取れることも。平成26年4月から、遺族基礎年金の場合「子または子のある配偶者」が受け取れることになりました。

● 誕生月に「ねんきん定期便」の確認を

平成21年度から、毎年誕生月に「ねんきん定期便」が国民年金・厚生年金の現役加入者に送られてきます。通常は直近1年分の厚生年金の標準報酬月額や国民年金の保険料納付状況が記載され、35歳、45歳、59歳時には加入全期間の記録が記載されます。公的年金は、老後の収入の柱となる大事なものです。年金記録に誤りがないか、将来きちんと年金を受給できるか、必ず確認し、もし誤りがあれば、訂正の手続きをしておきましょう。

公的年金

基礎年金番号 (年金手帳に記載されている番号)	最寄の年金事務所 (最寄り駅・電話番号)	年金証書番号 (年金をもらっている人は記入)

保険料を払っている口座または年金の受取口座			住民票コード (将来、年金を請求する時に必要)
金融機関	支店	口座番号	

企業年金など	連絡先	備考

個人年金

保険会社	営業所 代理店	証券番号	連絡先	受取開始日	受取期間・金額

職 歴

加入歴メモ (会社名・所在地・時期・期間など)

借入れ

クレジットカードの枚数が多すぎて、いつどのカードをいくら使ったか、忘れてしまうことはありませんか？ 使うカードとあまり使わないカードに分け、使わない方は解約しましょう。そして、持っているクレジットカードを右のページに書いておくと、万一盗難にあった時などに素早く連絡できます。消費者金融のカードを持っている場合は、それらのカード番号も忘れずに。金利の高い借り入れは早く返済しましょう。

【連帯保証人】

借金の保証人の義務は子や孫まで残る！

保証人といってもいろいろありますが、厄介なのは借金の保証人です。一度保証人になってしまうと、借金返済が終わるか、代わりの保証人が見つかるまでは辞められません。お金を借りた人が返済しなければ、保証人が元本や利息の返済を求められることになります。自己破産に至るケースも少なくありません。「保証債務（借金の保証）」は相続の対象になるので、亡くなったあとも、子・孫などの相続人に引き継がれます。また、「連帯保証人」は借り入れた契約者本人と同様の債務を負うこととなります。気軽に保証人を引き受けるのは避けましょう。

コラム [故人の所得税の申告]

● 亡くなった人も 所得税の申告が必要

亡くなった人に一定の収入があったときには、死亡時から4か月以内に遺族が所得税の確定申告（準確定申告）をしなければなりません。サラリーマンなど、所得税があらかじめ差引かれていた人の場合、申告により納め過ぎた所得税が戻ってくる場合がありますし、医療費控除もできますから、忘れずに手続きをしましょう。なお住民税は、1月1日現在生きていた場合にかかるので、翌年には請求されません。



MEMO

※保証人になっている場合は、このメモ欄に必ず書いておきましょう。

..... 借入れ

〈カード〉

	カード会社	カード番号	連絡先	決済口座	引落日	その他 (年会費等)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

〈ローン〉

[住宅ローン・リフォームローン]

	借入先	内 容	連絡先	決済口座	完済日
1					
2					
3					
4					
5					

[その他ローン (自動車・教育・知人からの借入など)]

	借入先	内 容	連絡先	決済口座	完済日
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

マイホームはもちろん、相続で引き継いだ土地・建物、資産運用のために貸している土地・建物はすべて書き出しておきましょう。また、お付き合いのある不動産屋さんにも書いておけば、イザという時、安心です。

【不動産ページの書き方】

登記簿謄本(全部事項証明書)を見ながら書きましょう。
 一般的に土地と建物は別々の登記簿謄本(全部事項証明書)になります。
 所在地は土地の地番で住居表示とは違う場合があります。登記の内容として、土地は宅地、田、畑、雑種地等の地目と面積(m²)、建物は居宅、共同住宅、店舗、工場、倉庫等の種類、建物の構造、床面積(m²)を書きます。金融機関の融資を受けたものであれば、金融機関名や完済・完済予定を記入しましょう。相続税評価額は、記入時現在のもので構いません。誰に譲りたいのか、決めている場合は記入しておきましょう。できれば、地図などを添付しておくことをお勧めします。未登記や固定資産税が非課税の不動産もお忘れなく。

【不動産 1】

不動産の種類	土地・ 居宅 ・共同住宅・その他()		
住所	〇〇区〇〇1丁目〇〇番〇〇	地番	〇〇区〇〇1丁目〇〇番地
登記の内容	木造2階建 1階〇〇m ² 2階〇〇m ²	持分	単独所有 ・共有(誰と)
備考	※賃貸物件の場合は、家賃(地代)収入額などを記載しておきましょう。		

MEMO

コラム

[相続税の申告]

● 相続税の申告は10カ月以内

相続した財産が基礎控除額(5,000万円+1,000万円×法定相続人の数⇒平成27年1月以後の相続発生から、3,000万円+600万円×法定相続人の数に変更)を超えるときには、10カ月以内に相続税の申告をしましょう。なお自宅や事業をしている土地の評価減や配偶者についての相続税額の軽減などの特例があり、実際に相続税を納めなければならない人は、それほど多くありません。ただし、これらの特例を受けるためには、申告が必要です。

預貯金・保険・不動産以外で、価値のあるものや大切にしているものをお持ちなら、右のページに記入してください。両親や祖父母から受け継いでいるものは、誰からもらったか、大切なものにまつわる思い出やエピソードを書くのもいいですね。

【思い出のエピソード】

[相続税はみんなが払う?]

コラム

[自宅で亡くなると検死]

● 相続税が課税されるのは 100人中4人くらいだが今後は?

「国税庁レポート2013」によると、平成23年分相続税の課税状況は、死亡者1,253,066人のうち、課税対象になった人は、51,559人で、約4.1%にすぎません。一方、相続を受ける側で見ると、相続税を払わなければいけない人は、146,270人。現在はほとんどが非課税の範囲内の相続です。しかし、相続税制が大きく改正される平成27年1月以後の相続では、課税される人が増えると予想されています。

● 自宅で亡くなると、警察沙汰?

警察による「検死」は死因不明の際に行われますが、「自宅の畳の上で亡くなった」のに検死が必要なこともあります。たとえば、かかりつけの病院もなく病歴もわからず、医師の立ち会いもなく自宅で亡くなった場合です。主治医の見守る中で亡くなったときには、ほとんどの場合死因も明らかなので、病院でも自宅でも検死の必要はありません。死後に遺族の負担にならないためにも、かかりつけ医(病院)を持ち、診断を受けておきたいものです。

わたしの願い

..... お気に入りの写真を貼ってください

● ボケた時などに望むこと ●

.....

.....

.....

.....

[遺産分割協議書]

コラム

● 遺産分割協議とは

遺産は、遺言で具体的に指定されている場合をのぞいて、相続人どうしで分け方を話し合い、誰が、どの財産を、どれだけ、取得するか決めることとなります。この話し合いを「遺産分割協議」といいます。相続人全員が合意した分割内容を書面にしたものが「遺産分割協議書」です。不動産や預貯金の名義変更や、相続税申告の際などに、協議の結果を証明する書類として必要となります。

遺産分割は、いつまでにしなければならないという決まりはありませんが、相続税の申告が必要な場合には、申告期限が相続開始後10カ月となっているのでそれがめどとなります。

わたしの願い

● 病名や余命の告知 ●

してほしい ・ してほしくない ・ なんともいえない

● 延命治療 ●

望む ・ 望まない ・ なんともいえない

● 尊厳死 ●

望む ・ 望まない ・ なんともいえない

● 臓器提供 ●

望む ・ 望まない ・ なんともいえない

※臓器提供を望む場合は、ドナーカードが必要となります。

● 献体 ●

望む ・ 望まない ・ なんともいえない

※献体を希望する場合は、登録が必要となります。

※臓器提供と献体はどちらか一方しかできません。

● 葬式の生前予約 ●

したい ・ していない ・ している

● 遺言書 ●

書きたい ・ 書いていない ・ 書いてある

● 戒名 ●

望む ・ 望まない ・ 受戒している

● 棺に入れてほしいもの・好きな花・好きな食べ物 ●

.....

.....

.....

.....

※金属・缶・ピンなど、燃えないものは入れられません。

【エンバーミング】

エンバーミングとは、闘病や事故で損傷した遺体を補修し化粧を施したり、殺菌、防腐処理をする技術です。感染症で亡くなった方の二次感染を防ぐ効果もあります。費用は約15万円程度かかりますが、エンバーミングをすれば、遺体を海外へ移送することもできるし、遠方にいる人の帰りを待って、時間と心にゆとりのある葬式が行えます。また、元気だった頃の顔や姿に戻してからお見送りできれば、遺族の心も安らぐことでしょう。

葬式とお墓

イザという時、家族や親しい人が慌てないように、事前に準備しておきたいですね。自分のお葬式は、必ず自分以外の誰かにやってもらうことになります。お任せするのもいいかもしれませんが、心に残る自分らしいお葬式を考えてみませんか？

〈生前予約をしている場合〉

葬儀社	
連絡先	
契約内容	

葬式の希望

葬式の 希望・予算		家 紋
	
	
	
	
喪主・施主		

[枕経]

コラム

● 枕経(まくらきょう)

亡くなったあと、初めての読経(どきょう)を「枕経(まくらきょう)」といいます。昔は僧侶が臨終を迎えつつある方の枕元で成仏を願って上げるお経を指しましたが、時代とともに意味や役割も変わり省くこともあります。

この枕経を誰に頼むかは重要なポイント。枕経をおこなった僧侶に戒名をつけてもらい、通夜、告別式でのお経もお願いするのが基本の手順だからです。

「お坊さんなら誰でもいい」わけではないので、自分の宗教や宗派、菩提寺がわかるようにしておくのは大切なことですね。

お墓

宗教・宗派		菩提寺	
所在地 連絡先			

先祖のお墓の 所在地・連絡先 ①	
先祖のお墓の 所在地・連絡先 ②	
先祖のお墓の 所在地・連絡先 ③	

自分のお墓	有 ・ 無	お墓の 場所・名称 (お墓有の場合)	
-------	-------	--------------------------	--

法要の希望

法要の希望	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------	-------------------------

[現代葬式事情]

コラム

[現代お墓事情]

● 多様化する葬式

ここ数年の葬式の傾向として、以前よりも「個人」が色濃く表現され始めています。参列者の70%以上が「ただの関係者」で、遺族が応対だけで疲れてしまう「外へ向けての葬式」から、本当に近い身内が、故人とのお別れをゆっくり時間をかけて行う「内へ向けての葬式」への変化もこの一例でしょう。「故人らしく送ってあげたい」という思いから、花祭壇や音楽葬といった個性的な葬式の形が増え、消費者のニーズも多様化しています。

● 多様化するお墓

戦前は、お墓というとお寺の檀家になって供養して頂く「寺院墓地」が一般的で、公営墓地はほとんどありませんでした。戦後の法律改正を機に、宗教を問わない「霊園」が増え、人口の過密に伴ってロッカー式の「納骨堂」や多数の方と一緒に葬られる「合祀(ごうし)墓」など、近年さらに多様化しています。樹木葬や散骨、手元供養もあります。お墓を購入する時は、ご自身の要望とそれぞれの特徴とをよく照らし合わせる事が大切です。

わたしの想い

誰にどんなことを伝えたいか、自由に書いてください。人生について思うことを書いてもいいでしょう。前までのページで書ききれないことを書いてもいいですよ。

家族と親しい人へのメッセージ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

[原戸籍]

コラム

● 相続では、自分が生まれる前からの戸籍が必要になることも？

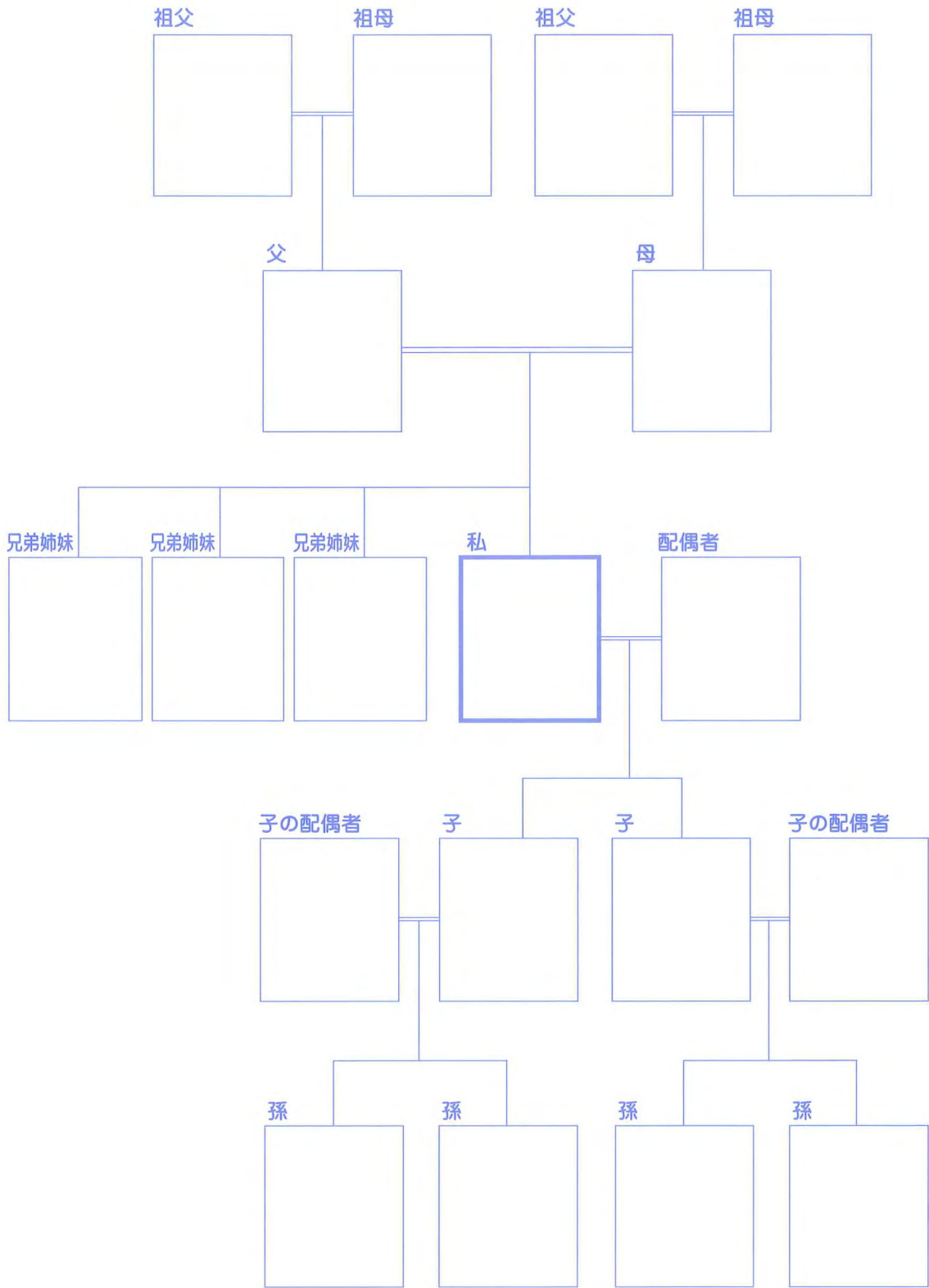
亡くなったとき、もっとも面倒なのは相続の手続きです。誰に相続の権利があるか調べるため、亡くなった人が生まれたときからのすべての戸籍謄本が必要です。場合によっては親や祖父母のものまで必要なことも。

戸籍謄本には、ふつうの「戸籍謄本」のほかに「除籍謄本（移動前の戸籍）」と「改製原戸籍謄本（書き換え前の戸籍）」があります。過去に何度か、法改正や役所のコンピュータ化などで戸籍が書き換えられたので、戸籍の移動がなくても「原戸籍」と「現在の戸籍」を持つことに。

本人亡きあとは、たどるのが難しくなることもありますから、相続に必要な「戸籍」を、生前に揃えておくことをお勧めします。

わたしの家系図

相続の手続きで困らないために、家系図を書いてみましょう。先祖のことと子孫のこと、きちんと知っておくのも必要なことです。関係だけでなく氏名をぜひ書くようにしてください。



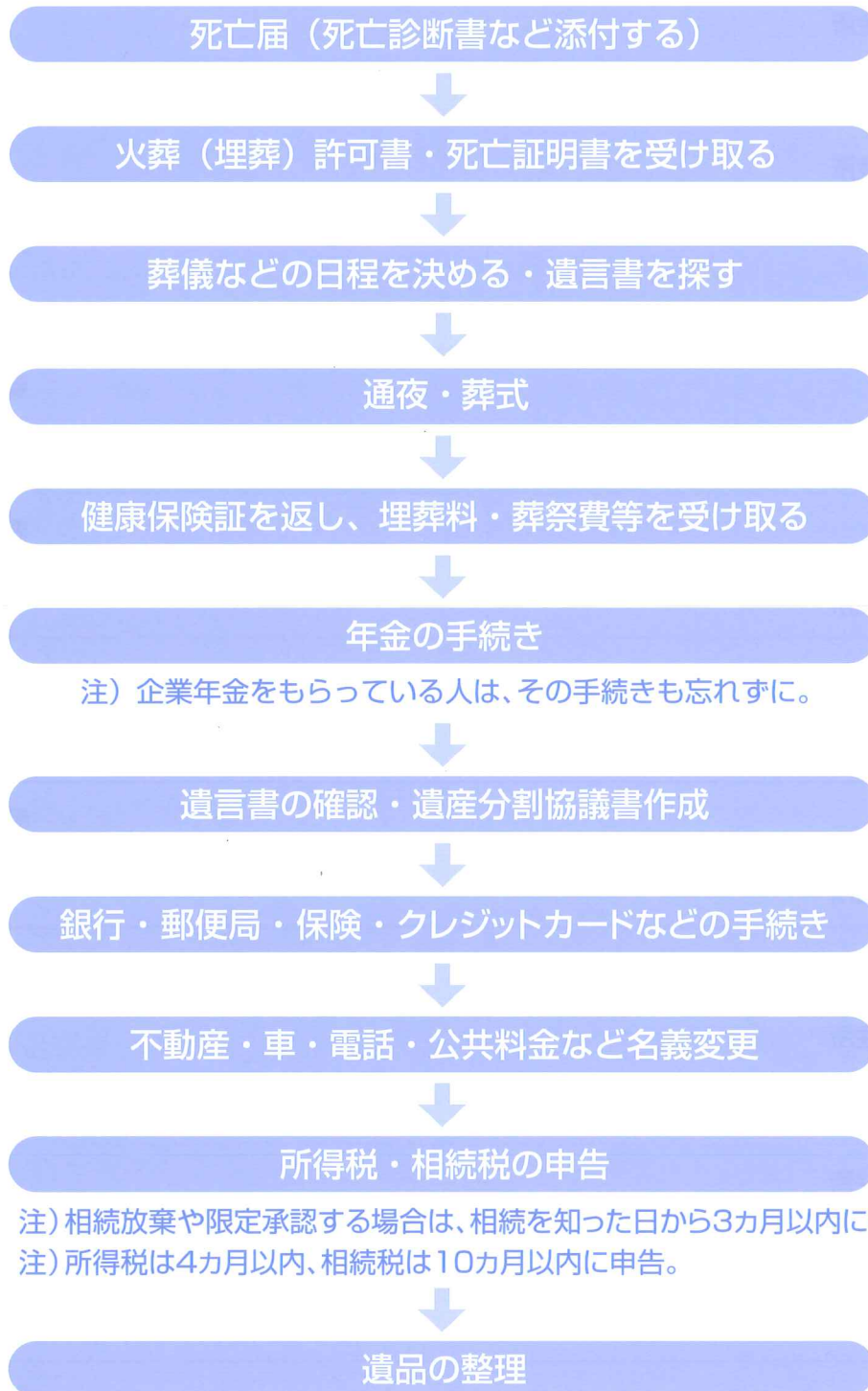
● 身内や親しい方々の誕生日・その他の慶事

身内の方々の誕生日、結婚記念日などの慶事についてまとめておきます。

氏名	関係	生年月日または記念日	今後のおつきあい
			要 ・ 不要
住所			
			要 ・ 不要
住所			
			要 ・ 不要
住所			
			要 ・ 不要
住所			
			要 ・ 不要
住所			
			要 ・ 不要
住所			
			要 ・ 不要
住所			
			要 ・ 不要
住所			
			要 ・ 不要
住所			
			要 ・ 不要
住所			
			要 ・ 不要
住所			

手続きの流れ

もしもの時の手続きなどが、こんなにたくさんあることを知っておきましょう。なお、手続きの順番は以下の通りでなくても大丈夫ですが、目安として参考にしてください。



※納骨時期は、地域や宗教によって異なります。「手元供養」や「散骨」という方法もあります。

手続きリスト

項目	手続き先	おもな必要書類
死亡届	市区町村役場	死亡診断書または死体検案書
国民健康保険	市区町村役場	保険証・死亡を証明するもの
健康保険	年金事務所 協会けんぽ支部 健康保険組合	保険証・死亡を証明するもの (協会けんぽの加入者で、サラリーマンの人は「年金事務所」) 退職されている人は「協会けんぽ支部」)
公的年金	年金事務所 基金・連合会	年金手帳・年金証書・戸籍謄本・住民票・死亡診断書 (遺族年金を請求する時は配偶者の所得証明と預金通帳)
共済年金(公務員)	共済組合	年金手帳・年金証書・戸籍謄本・住民票・死亡診断書
企業年金など	基金・連合会・勤務先など	窓口ごとに必要書類は異なります
生命保険	生命保険会社など	保険証券・戸籍謄本・印鑑証明・死亡診断書
火災・自動車保険	損害保険会社など	保険証券・戸籍謄本・印鑑証明・死亡診断書
かんぽ	郵便局	保険証券・戸籍謄本・印鑑証明・死亡診断書
不動産	法務局	相続人全員の印鑑証明・住民票・戸籍謄本・除籍謄本・遺産分割協議書・固定資産税評価証明書
預貯金	銀行・郵便局など	通帳・遺産分割協議書または遺言書・相続人全員の同意書と印鑑証明・住民票・戸籍謄本・除籍謄本(死亡を証明するもの)
電気・ガス・水道	管轄の営業所	電話で済む場合が多い
税金の申告(所得税)	税務署	源泉徴収票(収入を証明するもの)・支出を証明するもの・医療費控除を受ける時は領収書
税金の申告(相続税)	税務署	評価証明書・残高証明書・遺産分割協議書

*印鑑や身分証明書は必要になるので、必ず持って行きましょう。

保険会社や金融機関などは、それぞれ必要な書類が異なる場合があります。手続きに行く前に、念のため必要な書類を確認することをおすすめします。

コラム

[埋葬料や葬祭費]

● 健康保険から支給される埋葬料や葬祭費

国民健康保険に加入していた人が亡くなったときには、喪主に対して数万円の葬祭費が支給されます。金額や手続きは自治体によって異なりますが、葬儀社の領収書や会葬礼状などの証明が必要ということもあります。一方、職場の健康保険の場合、被保険者本人や扶養家族が亡くなったときは5万円が埋葬料として支給されます。

いずれにしても、もらうためには請求手続きをしなければなりません。

* NPO法人 ら・し・さ について *

個人の皆様へ

ご相談をお受けします
(個人情報やプライバシーの秘密は厳守いたします)

相続・遺言

相続税が心配。
親族(遺族)がもめない
ようにしたい。

介護

在宅と施設とどう違う？
いくらかかる？

葬式

悔いの残らない葬式・自
分らしい葬式をするには
どうしたらいい？

お墓・埋葬

子どもがいない人はお墓
をどうすればいい？
散骨したい。

資産運用

自分にあった資産運用
は？金融商品について
教えてほしい。

保険

入っている保険の中身が
わからない。
保険の見直しをしたい。

年金

老後の年金は？
遺族の年金は？
個人年金は？

老後資金

実際のところ何にいくら
かかるのか？
いくら準備すればいい？

企業・団体の皆様へ

セミナー講師いたします
(全国各地へお伺いいたします)

☆セミナー内容例

いくらかかるのシリーズ

住まい・介護・遺言・葬式・戒名
墓地・墓石・散骨等

もしものときシリーズ

- ・もしも倒れたら
- ・もしも認知症になったら
- ・もしも訪問販売でだまされたら
- ・もしも年金がなかったら…

賢いシリーズ

- ・賢い保険の入り方
- ・賢い資産運用
- ・賢い相続対策

詳しいシリーズ

- ・任意後見制度とは？
- ・遺言書の書き方
- ・ラスト・プランニングノートの書き方

本当はあまり考えたくない人生の最終章。しかし、人生のしめくくりはとても大切なことです。

そのしめくくりの準備は、早いほど良いのです。そして、次の世代へ何をどう残していくか？

「ら・し・さ」は、年齢に関係なく、今からの人生を応援し末永くサポートいたします。

死に向かって生きるのではなく、毎日あたらしい24時間をもって生きていると考えて行動してみませんか？

「ら・し・さ」オリジナル版ノートは1冊から通信販売にて注文をお受けしております。

社名・ロゴマークを入れた特注版ノートもご注文を承ります。どうぞお気軽にお問い合わせください。

お問合せ先

TEL : 03-5201-3793

FAX : 03-5201-3712

ら・し・さ ラスト・プランニングノート

定 価／500円+消費税

発行日／平成16年10月12日 1版	平成22年 5月27日 3版
平成17年 2月 1版2刷	平成23年 2月 3版2刷
平成17年10月 1版3刷	
	平成24年 5月28日 4版
平成19年 3月6日 2版	平成24年12月 4版2刷
平成19年12月 2版2刷	平成25年 7月 4版3刷
平成20年 9月 2版3刷	平成26年 3月 4版4刷
平成21年 7月 2版4刷	平成26年 6月 4版5刷
	平成27年 2月 4版6刷

編集・制作・発行／特定非営利活動法人 ら・し・さ

事務局：〒103-0027 東京都中央区日本橋3-2-14 日本橋KNビル
U R L <http://ra-shi-sa.jp>

※ 無断転載禁止 ※

《 個人情報につき、このノートの取り扱いには十分注意してください 》
落丁、乱丁はおとりかえいたします。上記事務局宛にご連絡ください。

ラスト・プランニングノート

Last Planning Note

NPO法人 ら・し・さ