

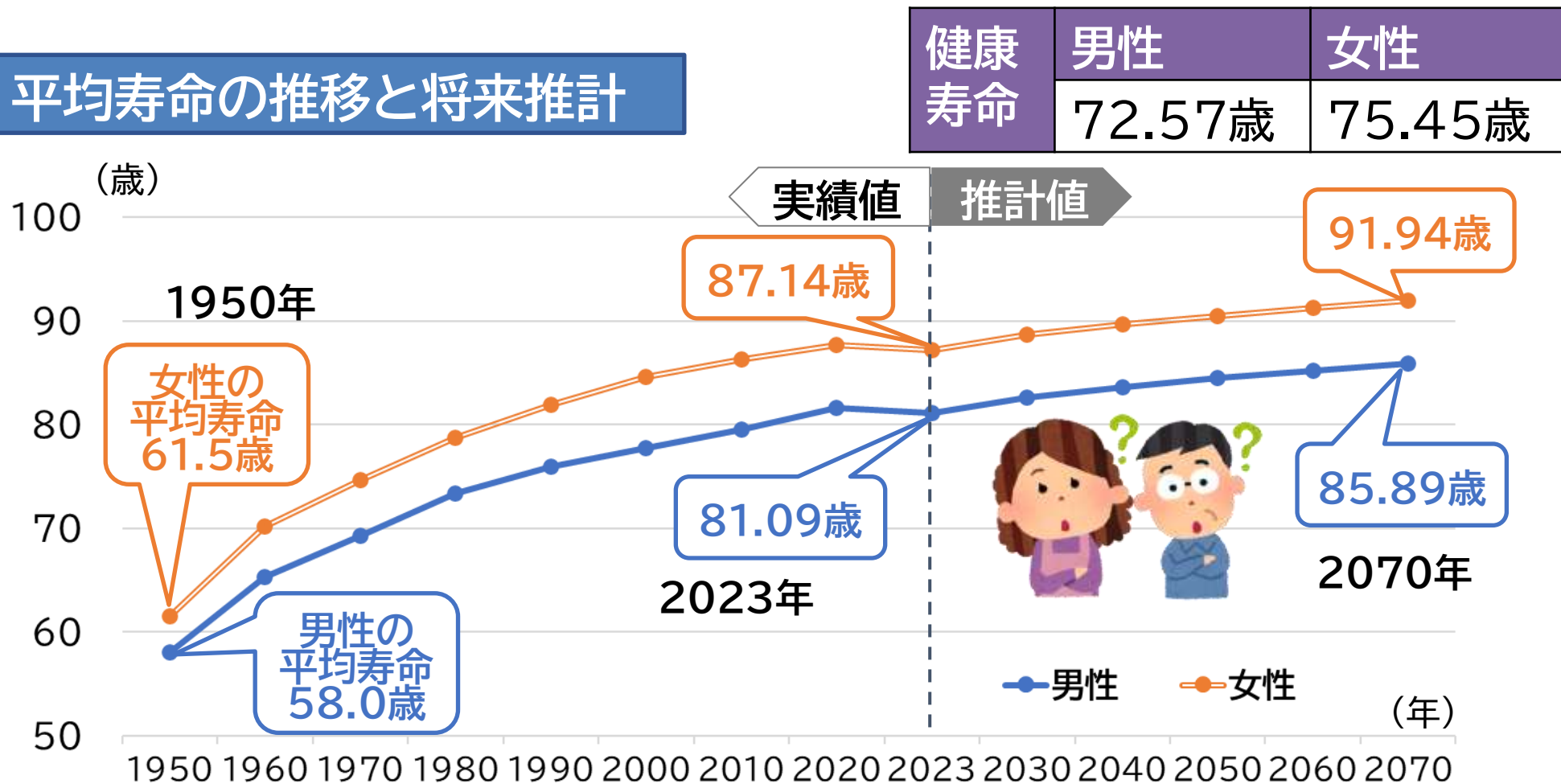
# 終活

本資料は、金融経済教育推進機構(J-FLEC)が作成したものです。本資料は、中立・公正な立場から金融リテラシー・マップに沿った金融経済教育を実施することを目的としており、特定の金融商品の勧誘を意図しておりません。J-FLECは、インターネットを通じて提供されている情報を含め、信頼性が高いとみなされる情報等に基づいて本資料を作成しております。しかしながら、当該情報が正確である事を保証するものではありません。また、当該意見・見通しは、将来予告なしに変更される事があります。ご使用にあたっては、「[講師派遣で使用する教材の公開について](#)（「一般の方のご利用について」）」をご確認ください。（上記リンクをクリックあるいは下記二次元コードを読み取りいただくと、J-FLEC HP(発表・広報)に遷移します）。



○終活とは、『人生の終わり方を考えることを通して、これからの人生を、より自分らしく生きるための活動』です。

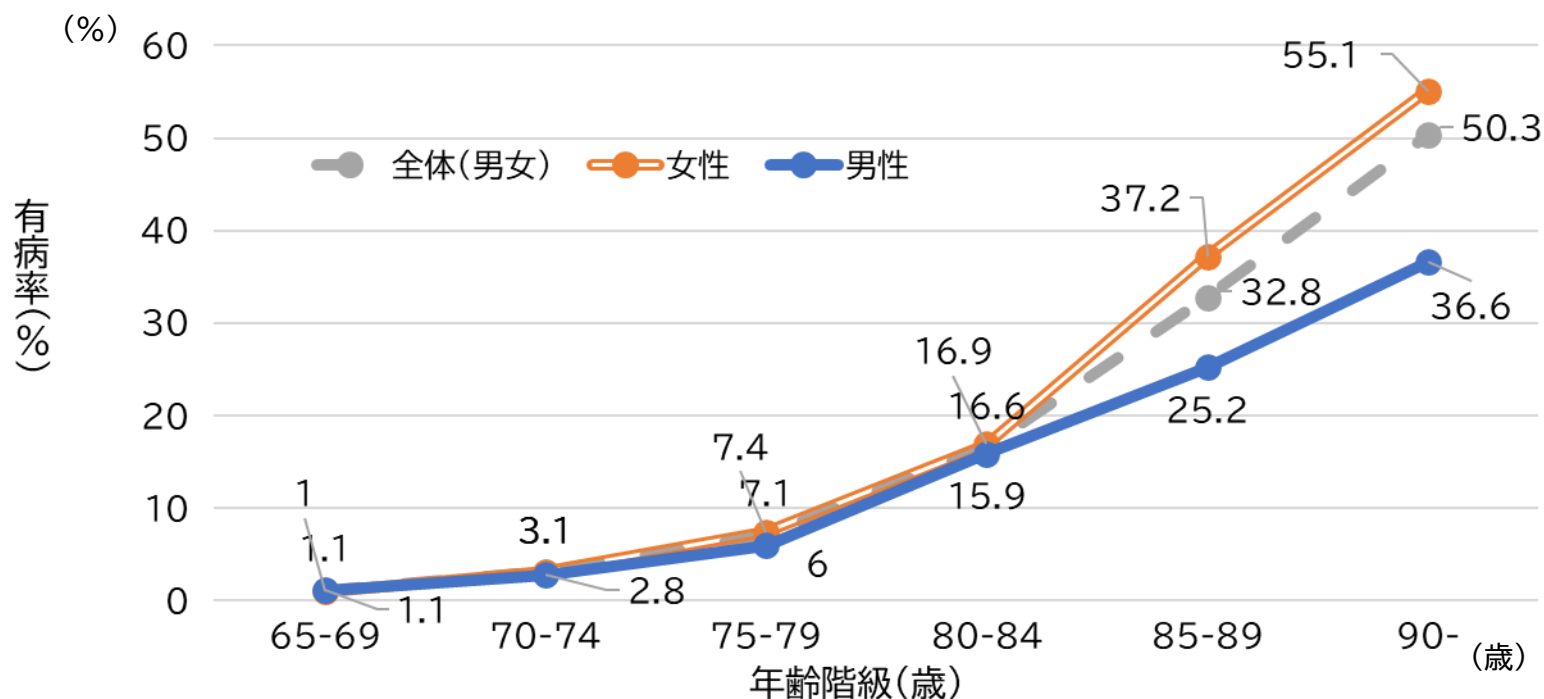
## 平均寿命の推移と将来推計



(出所)内閣府「令和7年版高齢社会白書」をもとに作成、健康寿命は厚生労働省「健康寿命の令和4年値について」参照

○年齢が上がるにつれて認知症有病率は高くなる傾向があるため、『**早い段階から終活を考え始めることをお勧め**』します。

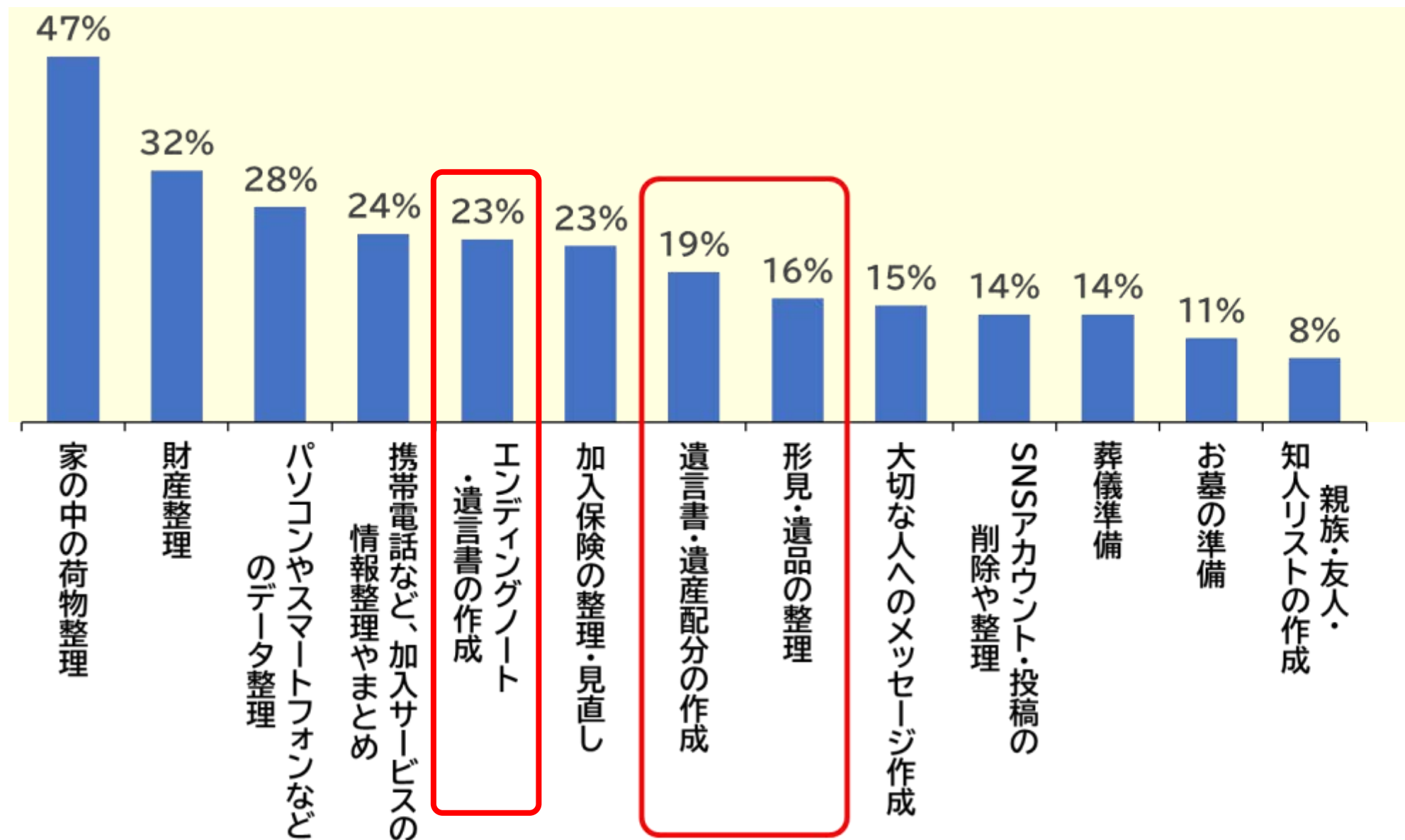
### 年齢別認知症有病率



(出所)厚生労働省 令和5年度老人保健事業推進費等補助金(老人保健健康推進等事業)  
「認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究 報告書」(九州大学 二宮教授)

○終活を通じて、遺族の負担を減らすと同時に自分らしい人生をイキキと過ごし、最期を迎えられるというメリットがあります。

1	想いや理想を実現できる	<ul style="list-style-type: none"><li>○要介護等の人生の期間、どこでどう生きる？</li><li>○延命治療はどうする？</li><li>○終末期をどこでどう過ごす？</li><li>○財産をどうのこす？葬儀やお墓はどうする？</li></ul>
2	これからの人生をより長く、より自分らしく生きられる	<ul style="list-style-type: none"><li>○生活費・入院費・介護費をどう賄う？</li><li>○資金計画を立て、生前/死後で想いを実現する</li></ul>
3	遺族や周囲へ迷惑をかけることが減る	<ul style="list-style-type: none"><li>○万一に備えて事前の意思表示(遺言)</li><li>○事前に大切なものや重要な書類の整理</li></ul>
4	プライベートな事柄を計画的に整理できる (これからのいきがいの整理にも)	<ul style="list-style-type: none"><li>○昔の手紙や写真、日記を処分</li><li>○メール、SNS投稿を整理</li></ul>





○ 生前の自分の意思をのこす方法は、主に以下の3つです。

遺書	最期のメッセージ 心情や感情を家族や関係者に記したもの
エンディングノート	人生のゴールに向かい、自分らしく最期を迎えるための記録
遺言書	自分の財産を誰に・どれだけ渡すかなどを生前に取り決めた意思表示

- ✓ 遺書やエンディングノートは、形式や内容を選ばないものの、法的効力はない
- ✓ 法的効力があるものは、遺言書のみ
- ✓ 遺言書は、財産処分を取り決めはできるが、死後事務の取り決めはできない



○ 終活を考える際のポイントは、大きく3つに分類されます。

① 認知症発症や  
要介護期間の生活のこと



医療・介護費



生活費など

② のこす資産のこと



預貯金  
保険



有価証券



不動産

③ 死後事務手続のこと



葬儀・埋葬



家財整理



解約など

- 認知症の人が、できる限りそれまでの地域生活を継続できるよう、本人やその家族等が、『**地域で生活する上で関わるあらゆる場面で、必要な施策を講じる**』ことが重要です。

### 発生する事態の例



詐欺での資金流出の危険



認知症による資産凍結  
(家族が生活費を立替え)



法定後見の申立て  
(裁判所による選任)

### <事前に準備できること>

- 任意後見 … あらかじめ自分が選んだ代理人(任意後見人)に支援を依頼できる
- 民事信託 … 親族等が受託者となり、本人の意思に沿って比較的自由的な契約設計が可能(家族信託など)
- 認知症対応金融サービス … あらかじめ親族等手続者を選定、家族や金融機関等がチェック

○ まずは『**自分の資産を把握する**』ことが重要です。

資産	確認書類
不動産	<ul style="list-style-type: none"><li>● 登記事項証明書(登記簿謄本)</li><li>● 登記識別情報(権利証)</li><li>● 固定資産税評価証明書・名寄帳 など</li></ul>
金融資産	<ul style="list-style-type: none"><li>● 預貯金通帳・証書</li><li>● 株式・投資信託・債券などの取引残高証明書 など</li></ul>
保険	<ul style="list-style-type: none"><li>● 保険証券(生命保険・損害保険)</li><li>● 商品パンフレット・約款 など</li></ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"><li>● ゴルフ会員権証書</li><li>● リゾート会員権証書</li><li>● 車検証 など</li></ul>

○ 自宅に『そのまま住むのか、死後誰が使うのかを考えましょう。』

項目	確認すべき事項
健康(建物)	自宅内の寒暖差、寒さ(ヒートショック)、段差(転倒骨折)
安心(地域)	介護サービス、かかりつけ医や訪問診療などの利便状況
安全 (建物+地域)	住まいの耐震性能、地域の災害危険度(災害マップ)
生活 (建物+地域)	玄関の段差や高低差、スーパーの近さ、人が集う地域施設の近さ
承継(家族)	承継者の有無、維持管理にかかる費用・負担(空き家問題)

## エンディングノートの記載内容

1	自分自身	氏名、生年月日、住所、メールアドレスなど
2	(飼っていれば) ペット	名前・種類、託し先(氏名、住所、電話番号) ペットが好きな食べ物、持病、保険状況など
3	医療・介護	アレルギーや持病、常用薬、延命治療の希望有無など
4	葬儀・埋葬など	葬儀や埋葬の方法、永代供養に関する契約の有無など
5	財産	財産(預貯金・保険や有価証券など)の一覧化など (※法的拘束力はないため、別途「遺言書」が必要)



## エンディングノートの記載内容

6	家財の処分や 形見分け	貴金属品やコレクションなどの所在、分与先など
7	デジタル遺品	各種アカウントのID、パスワードなど
8	クレジットカード・ 公共サービスなど	保有しているカードの名称や番号、 公共サービスの利用会社や契約番号など
9	訃報連絡	知らせてほしい親戚や知人の名前、連絡先、 関係性など
10	親しい人への メッセージ	お世話になっている方に向けて、最期に伝えたい気持ち

- 死後事務手続きで遺族が困らないようにするには、『**エンディングノートに自分の意思を記載**』しておくなど、事前準備が重要です。
- 弁護士や金融機関などに、手続きをお願いしておくこともできます。

## 死後事務手続きのリスク



高齢の親族や遠方  
にいる親族に負担を  
かけてしまう



引き受ける親族がいな  
かったり、断られた場合、  
手続きが進まない



親しくない親族に  
お願いせざるを得ない



事務手続きに際し、  
想定外の費用負担を  
かけてしまう

- 不動産や有価証券は価格が変動するため、遺産分割時に相続人同士で平等に分けることが難しく、揉める原因となることがあります。
- 事前の対策が有効であり、専門家に相談することが大切です。

### 遺産分割

- 相続人同士が揉めないよう、被相続人の意思を伝える
- 特別に遺したい人がいる場合は明らかにしておく

### 相続手続

- 相続人が困ることのないよう、相続開始後に必要となる手続を把握



➡ **遺言書を作成**しておくことで、

- 生前の願いを具体的に伝えられる(遺産分割対策)
- 相続人全員による遺産分割協議が不要(相続手続対策)

### 納税対策

- 納税資金の確保(相続人が相続税を納付できるよう対応)
- 相続税額の負担軽減の検討(相続財産を減らす等)

※税理士など専門家に相談

➡ 生命保険や生前贈与など、一人ひとりに合う資産の持ち方を検討

- 被相続人は『**遺言を作成**』することで、生前の自分の意思を伝えスムーズな相続につなげることができます。
- 例えば、相続人が複数いる場合、遺言で『**遺産分割の方法を指定**』することができます。

#### <遺言が特に有用なケース>

- 子どもがいない
- 特定の相続人に財産を多く与えたい
- 相続人以外に財産を与えたい
- 相続財産を分割しにくい(例:不動産)
- 法定相続人がいない
- 具体的に遺産分割の方法を指定したい

#### 【例えば・・・】

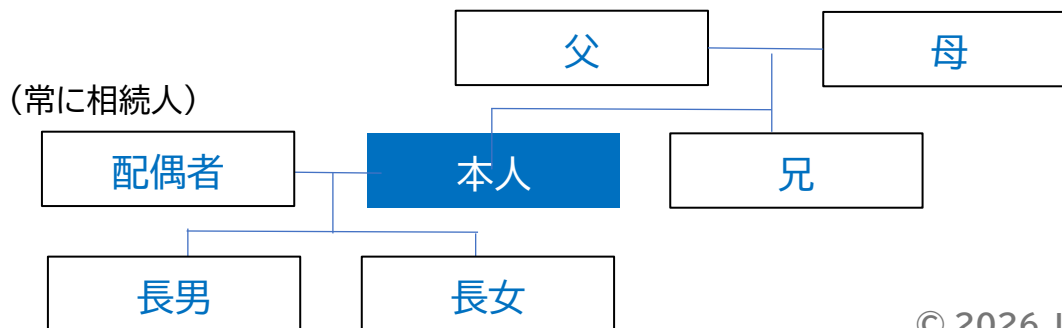
「配偶者が、住み慣れた自宅で暮らし続けられるようにしてあげたい」  
「土地や農地は事業を継いでくれる子どもに残したい」 など

#### 【遺言を作成する前に知っておきたいこと】

- ① 作成には遺言能力(意思能力)が必要
- ② 「遺留分」には十分な配慮が必要  
※遺留分を侵害された相続人は、侵害額に相当する金銭を請求することが可能
- ③ 付言事項で“想い”を伝える
- ④ 知識・経験が豊富で中立的な「遺言執行者」の指定
- ⑤ 財産・相続人・想いの変化に応じた見直し



相続人	法定相続分		遺留分	
配偶者と子	配偶者1/2	子 1/2	配偶者1/4	子 1/4
配偶者と父母	配偶者2/3	父母 1/3	配偶者1/3	父母 1/6
配偶者と 兄弟姉妹	配偶者3/4	兄弟姉妹1/4	配偶者1/2	兄弟姉妹 なし
配偶者のみ	全部		1/2	
子のみ	全部		1/2	
父母のみ	全部		1/3	
兄弟姉妹のみ	全部		なし	



○それぞれの遺言の長所・短所は以下のとおりです。

	自筆証書遺言	公正証書遺言
長所	<ul style="list-style-type: none"><li>● 作成に費用がかからず、いつでも手軽に書き直せる</li><li>● 遺言の内容を自分以外に秘密にすることができる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 法律知識がなくても、公証人という法律の専門家が遺言書作成を手がけてくれるため、無効になる可能性が低い</li><li>● 勝手に書き換えられたり、捨てられたり、隠されたりするおそれがない</li><li>● 家庭裁判所での検認の手続が不要</li></ul>
短所	<ul style="list-style-type: none"><li>● 一定の要件を満たしていないと、遺言が無効になるおそれがある。</li><li>● 紛失したり、忘れ去られたりするおそれがある</li><li>● 勝手に書き換えられたり、捨てられたり、隠されたりするおそれがある</li><li>● 遺言者の死亡後、遺言書の保管者や相続人が家庭裁判所に遺言書を提出して、検認の手続が必要になる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 証人2人が必要</li><li>● 費用や手間がかかる(遺言書の作成費用は、目的の価額に応じて設定される)</li></ul>

(出所)政府広報オンラインをもとに作成

○それぞれの遺言の作成方法は以下のとおりです。

	自筆証書遺言	公正証書遺言
作成方法	<ul style="list-style-type: none"><li>● 遺言の全文、日付、氏名を自分で手書きし、押印をする</li><li>● 遺言書の本文はパソコンや代筆で作成できないが、自署によらない財産目録の添付は可能(※自署によらない財産目録を添付する場合、全てのページに署名と押印が必要)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 公証役場で証人2人以上の立会いの下、遺言者が遺言の趣旨を公証人に述べ、公証人の筆記により作成される</li><li>● 遺言書の原本は、公証役場で保管される</li></ul>

### 自筆証書遺言書保管制度(2020年～)

- ・ 法務局で形式要件チェックのうえ保管。
- ・ 紛失、書き換えされるおそれが無くなる。
- ・ 従来の自筆証書遺言と異なり検認が不要。
- ・ 遺言者が指定した方への死亡時通知も可能。

(出所)政府広報オンラインをもとに作成

死後7日以内

14日以内

3ヶ月以内

4ヶ月以内

10ヶ月以内

「死亡届」の  
提出火葬許可の  
申請相続の  
書類取得  
・戸籍謄本  
(出生～死亡)  
・住民票  
・印鑑登録証  
明書年金の受給停止  
(厚生年金は10日以内)世帯主変更届  
(住民異動届)資格確認書  
(健康保険証)  
返却介護保険の  
喪失届

&lt;目安時期&gt;

公共料金の解約  
や名義変更クレジットカード  
の解約借金、ローン、  
不動産の確認

相続人の調査

相続財産の  
調査相続放棄・  
限定承認など

&lt;目安時期&gt;

遺言書の有無の  
調査や  
検認手続き遺産分割協議の  
開始遺産分割協議書  
の作成所得税の  
準確定申告

&lt;目安時期&gt;

預貯金・有価証  
券の名義変更  
など不動産の  
名義変更各種財産の  
名義変更など相続税の  
申告・納税納付期限の超過  
→加算税手続きが  
進まない遺産分割協議が  
まとまらない