

人生100年時代の「ハイシニアライフ」 おひとりさまの これから 準備BOOK

「困った」に
どう備える？

りそな銀行では質の高い高齢期の生活をハイシニアライフとして
さまざまなご相談をお受けしています



お金のこと

お金が足りなくならないか
心配……

← P4へ

現在の資産を棚卸し。
将来の出費に備えましょう。



からだもあたまも
元気なうちに

ご家族のいない方だけが
おひとりさまではありません！ いざという時に
頼れる方がそばにいない方も……

（夫婦ふたり暮らしの方）



ご夫婦でも、いつか
夫や妻に先立たれば
おひとりさまに。

最近では「人生100年時代」という言葉をよく聞きます。平均寿命は年々延び続け、厚生労働省の調査によると、1990年の平均寿命は女性約82歳、男性約76歳でしたが、2022年は女性87歳、男性81歳になりました。平均寿命は約30年の間に、男女ともに約5年延びています。長生きできる社会は喜ばしいですが、長い老後を安心して自分らしく暮らすことが大事になってきます。

先ほどの平均寿命から考え

もしもの時に大変!?

いつかは誰もがが、おひとりさま
老後に起る困りごとあれこれ

終活は元気なうちから
始めた方がよいと分かっているとしても、
何から手を付ければよいのかと
悩んでいませんか？
そこでこれから起こるかもしれない
困りごとに対処するための、
終活のイロハを解説します。



行政書士
社会保険労務士の
谷口宜邦さん
たにぐち・よくに

にお話を聞きました

相続のこと

財産の遺し方、
わたしの希望はかなえられる？

P6へ

遺言書を用意して、財産の
遺し方を明確にしましょう。

詳しくは
P8・P9へ

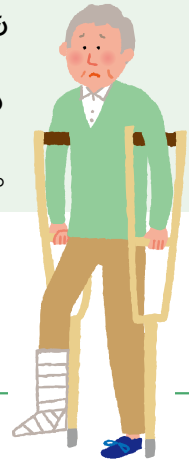


からだのこと

病気やケガで身の回りの
ことができなくなるかも？

P5へ

今は元気でも
病気や
介護のことも
考えて
おきましょう。



相続

葬儀

介護

通院
入院

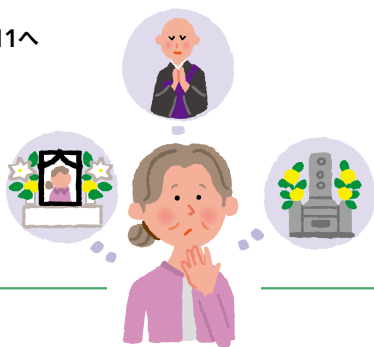
亡くなった後の手続きのこと

万一の時、
迷惑をかけないためには？

P7へ

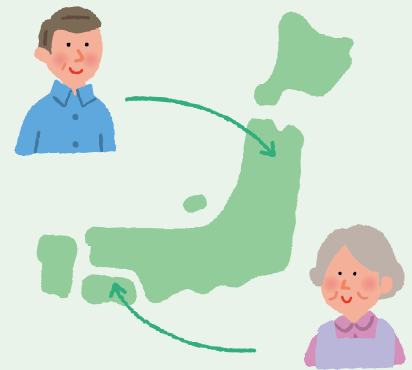
亡くなった後の手続きやお墓
などを考えておきましょう。

詳しくは
P10・P11へ



“おひとりさま”とは

（お子さまが遠方に住んでいる方）



急に入院となっても
すぐに駆けつけて
もらうことが
できない場合が
あります。

ると、同じ年の夫婦であれば
女性は夫に先立たれてから約
6年間「おひとりさま」にな
り得ます。たとえお子さまが
いても遠くに住んでいて、い
ざという時にすぐには頼るこ
とができない方も、潜在的な
「おひとりさま」と言えます。
そんな「おひとりさま」の
これからは、どんなことが
待っているのでしょうか。た
とえば、ある日突然ケガや病
氣をしてしまったら……。病
院への入院や通院、自宅での
生活が難しくなったら、介護
施設へスムーズに入居できる
のかなど。そのような心配ご
とから解放されるためには、
元気なうちから少しずつ終活
を始めておきましょう。
「おひとりさまの終活では自
分しか知らないことを、いざ
という時に周りに伝わるよう
にすることが必要。いつ何が
起こるのかは分からないので、
早めに準備しましょう。終活
は、今後の人生を安心して歩
むための道しるべのようなも
のです」と行政書士・社会保
険労務士の谷口宜邦さん。

今ある資産をリストアップ



まずは保有資産を洗い出して現状を把握。銀行口座や保険、証券、不動産などすべてリストアップしましょう。ローンがあれば、それも忘れずに。

次に使っていない銀行口座は解約して、2、3社にまとめること。ネットの口座は分かりにくいので、特に注意が必要です。保険は契約内容や受取人を確認。証券は手じまいが必要かも。不動産の書類は1か所にまとめておきましょう。

これからの資産管理 3つのポイント



お金を計画的につかうマネープランも必要です

自分の健康や趣味、大切な方のためにつかえる仕組みを作りましょう。



要介護や認知症になったり犯罪にあうこともあります

もしもに備えた蓄えと、詐欺からまもる仕組みを考えておきましょう。



スムーズにつなぐためには準備が必要です

ご自身の財産をどのようにのこすのかを決めておきましょう。

もしもの備えをりそながお手伝い

老後に必要な資金がすぐわかる

ライフプラン シミュレーション

現在の収入や生活費から、将来の収支や貯蓄額を予想します。今後の人生をより良いものにするためにお役立てください。りそなの窓口でご相談ください。

資産管理を家族に任せたい方に

資産承継信託

家族が医療費などを引出すことができ、ご自身の出金にも用途に制限をかけることで、詐欺の対策をすることもできます。

任意後見契約に関する
法律に基づき
信頼できる人に資産管理を任せる
任意後見制度もあります

まずは今ある資産をリストアップし、現状を把握することが終活の第一歩です。そして、これからのお金の使いみちとして、「つかう」「まもる」「つなぐ」の3つを意識すると、整理がしやすくなります。日々の生活に使うお金、将来の住まいも念頭に、

「つかう」お金のプランを考えましょう。次に、突然始まる介護や認知症への備えのほか、大事なお金を詐欺から「まもる」仕組みを整えておくこと。最後に、大切な人に財産を「つなぐ」ことも重要。スムーズに相続手続が行われるよう準備を始めておきましょう。

お金のこと

現在の資産を棚卸し。
将来の出費に備えましょう。

お金が足りなくならないか心配……



転ばぬ先の杖！ 何ごとも早めの意思表示が大事です

急な病気やケガで自分のことが伝えられなくなる前に

希望する
治療方針を考えて
おきましょう

なぜその方針にいったのか
という理由も一緒に伝えると、
周りが判断しやすくなります。



かかりつけの病院名や
いつも服用している薬を
メモしておきましょう

毎日飲んでいる薬や既往歴な
どの情報は、緊急救命時の大
きな手がかりになります。

からだの自由がきかず介護が必要になる前に

元気なうちから
施設派

元気な方と介護が必要
な方のフロアが分かれ、
ライフステージに合った
暮らしができる施設も。

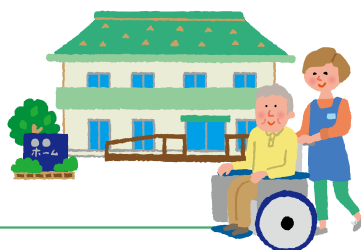
利便性で
住み替え派

車が必要な郊外から駅
近のマンションに引っ越
すなど、便利な場所に住
み替えるのもひとつの手。

できる限り
自宅派

住み慣れた自宅を終の
棲家とする場合、まずは
在宅医療サービスの活
用を検討してみましょう。

元気なうちからこれからの 住まい計画を始めましょう



住まいの計画について詳しくご覧になりたい方は
「住まいのこれから準備BOOK」
をご覧ください

住まい選びのポイントや、施設見学のコツなどお役
立ち情報が満載。無料で差し上げています。

介護を考え始めたら
お近くの地域包括支援
センターに相談を

シニアの暮らしを地域で
サポートする拠点です。
介護や社会福祉の専門家
に様々な相談ができます。

体調不良やケガで入院する
ことは誰にでもあり得ますが、
実際に備えができていない方は
意外にも多くはありません。
いざという時に備えて、自
分がどんな医療や介護を望む
のかを考えておきましょう。
介護については、お近くの
地域包括支援センターが手助
けに。公共サービスを賢く使
うことがおすすめです。

からだのこと

病気やケガで身の回りのことができなくなるかも？

今は元気でも病気や介護のことも
考えておきましょう。



財産の行き先は自分で決める！

相続のこと

遺言書でできること 3つのケース

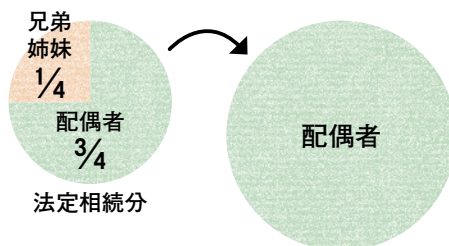
ケース ①



Aさん

配偶者に
財産を全額
遺したい

～お子さまがいらないご夫婦の場合～



配偶者 …… あり
子 …… なし
親 …… なし
兄弟姉妹 …… あり

配偶者とともに築いた財産でもAさん夫婦には子どもがいないため、兄弟姉妹（または甥姪）が4分の1の法定相続分を有します。遺言書がなければ妻は配偶者の兄弟姉妹と遺産分割協議を行う必要があり、場合によっては住み慣れた自宅を手放さざるを得なくなる恐れもあります。

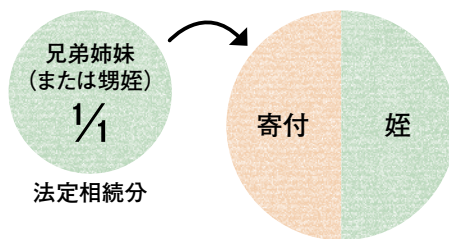
ケース ②



Bさん

世話になった
姪に半分、残りは
全額寄付したい

～配偶者やお子さまがいらない場合～



配偶者 …… なし(逝去)
子 …… なし
親 …… なし
兄弟姉妹 …… あり
甥姪 …… あり

既に身内の多くが亡くなり、子どもがいないBさんの身内は末の弟と甥姪たちです。姪には世話になっていますが、遺言書がなければ疎遠な甥姪も原則均等に法定相続分を有します。世話になった姪に多く遺し、長年仕事でかかわってきた団体にも寄付したいと考えています。

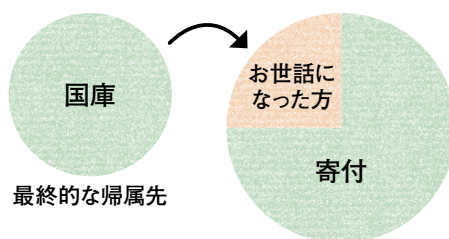
ケース ③



Cさん

全額お世話に
なった方や団体に
寄付したい

～法定相続人が
いない場合～



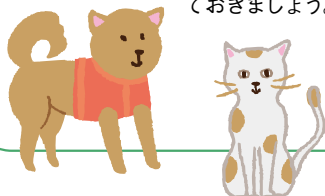
配偶者 …… なし
子 …… なし
親 …… なし
兄弟姉妹 …… なし
甥姪 …… なし

生涯独身だったCさんは早くに親を亡くし、ひとりっ子のため兄弟はいません。お世話になった方や団体に寄付したいと考えていますが、遺言書がなければ財産は最終的に国庫に帰属します。

上記①～③のケースは親や子などの遺留分権利者がいないため、希望する方へ財産を全額渡すことも可能ですが、遺留分権利者がいる場合は、遺留分に配慮した遺し方が必要となります。

ペットを託す先も忘れずに

飼育を委託できる団体もありますが、まずはペットを可愛がってくれる友人や信頼できるショップに、世話をお願いできるような関係を作っておきましょう。



財産の分け方について相続人の間で話し合いがつかない場合、家庭裁判所の調停などが必要になることがあります。時間も費用もかかるため、のこされた方の負担は大きいものです。また、お世話になった方や団体に遺贈したいなど、法定相続割合によらない財産の遺し方の希望があれば、遺言を準備しておきましょう。



実はたくさん!

亡くなった後の手続はこんなに大変 誰に託すのか決めておきましょう

亡くなった後の
手続のこと

〽️ 万一の時、迷惑をかけないためには?

亡くなった後の手続やお墓などを
考えておきましょう。

誰に頼めば
いいの?

直後の手続のこと

- 死亡届
- 火葬許可の申請
- 入院費の清算や
病室の整理
- 健康保険証
介護保険証返却
など

契約の解除のこと

- 公共料金
- 固定／携帯電話
- クレジットカード
- 雑誌などの
定期購読
- 賃貸住宅
など

遺産／相続のこと

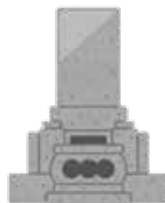
- 戸籍の収集
- 財産の調査と
目録作成
- 遺産分割協議書
作成
- 遺品の整理
など

年金／保険のこと

- 高額療養費の
還付請求
- 厚生年金／
国民年金の停止
- 生命保険金の請求
など



葬儀やお墓も 決めておきましょう



葬儀の内容と費用

葬儀に呼ぶ人、呼ばない人をリスト化しておけば、のこされた方が助かります。

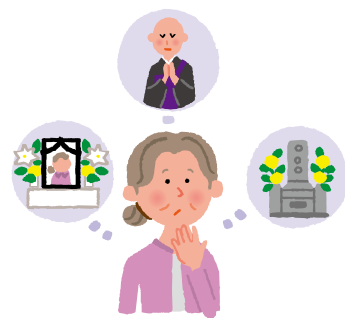
先祖のお墓と自分のお墓

先祖代々のお墓があるのなら、そのまま引継ぐのか移転するのか、引継ぐ場合はそこにご自身も入るのか考えておきましょう。

亡くなった後の手続の中には前もって準備できることもあります。ですが、すべてを済ませておくことはできません。「亡くなった後の手続を頼める方がいない……」という場合は、身元保証団体を利用するのもひとつの手です。

身元保証団体で戸籍謄本の手配や火葬許可の申請、電気やガスなどライフラインの停止手続や、葬儀の喪主代行、納骨手配などを行っていることがあります。そのほか司法書士などの専門家が、死後事務を代行している場合もあります。

のこされた方に大変な思いをさせないためにも、元気なうちに対策を立てておきましょう。



おひとりさまに遺言が必要な理由

財産を遺したい
人がいる……

寄付を
したい……

① 配偶者がひとりのこされると……

遺産分割協議で精神的な負担をかける。疎遠な
亡き配偶者の兄弟や甥姪からハンコをもらう必要が。

② お世話になった方にお礼や寄付をしたいと思っても……

法定相続人以外にはわたせない。

③ 相続人がいないと……

相続手続が滞ったり、大切な財産が国庫に帰属
してしまうことも。

遺言書の作成から執行まで
安心しておまかせください

自分の財産を誰に、どのよ
うに遺したいかを記す遺言。
特におひとりさまは法定相続
人と疎遠であったりしないこ
とも多く、お世話になった方
に遺したり団体に寄付したり
するには、遺言が必要です。
しかし、遺言には厳格なルー
ルがあるため、記載不備など
で無効になることも。そこで
活用されているのが「遺言信
託」です。

りそなの遺言信託では、遺
言作成の相談から、遺言書の
保管、内容変更の相談、遺言
の執行までを行っています。
ただ「遺言は単に財産の分け
方を決めるだけではありません

ん」と、遺言信託・受託チー
ムの浦井里苗子さん。

「ご病気の方の遺言作成のた
め、公証人と入院先を訪ねた
時のこと。当日急に体調を崩
され、病院からは面会を遠慮
するよう言われました。そこ
ろがお客さまが『いま書かせ

てほしい』と強く望まれ、主
治医に許可を取って、その場
で遺言を作成。その方は『こ
れで安心できた』と安堵され
たのもつかの間、数日後に亡
くなられました。遺言書はそ
の方にとって、ご自身の想い
を最期に伝えるものだったの



りそな銀行
相続コンサルタント
浦井里苗子さん

うらい・りなこ
2014年入社(前職は大手信
託銀行)。東京本社の相続
コンサルタントとして相続
プランニングと遺言作成の
相談業務を担当。趣味は中
学の頃から親しんでいるク
ラシックギター。

専門家のアドバイスのもと、遺言内容を
実現できる「遺言信託」があります

おひとりさまの困ったを解決①

りそなの遺言信託 3つのポイント

Point 1

相続コンサルタントが 遺言書の作成をお手伝い

希望をかなえ、内容が実現できる
書き方をアドバイスし、公正証書
遺言の作成をサポートします。



Point 2

作成後も 毎年りそなから 確認の連絡

年に一度りそなから財産の状況や、気持ちの
変化による内容変更がないか確認します。



Point 3

相続人に代わって 相続手続を執行

相続手続をりそなが遺言執行者として行い、相
続人の負担を軽減し、円滑な相続を実現します。



りそな銀行
相続コンサルタント
繁田恵一さん

しげた・けいいち
1990年大和銀行(現りそな銀行) 入社。2003
年から大阪本社にて遺言の執行と遺産整理を
担当。現在は社員育成のほか執行業務全体を
指揮。大学時代は混声合唱団で活躍。

です」。

多くの方にとって、遺言を
作成しても実際に使われるの
はまだ先のこと。財産の状況
も気持ちも変わるかもしれま
せん。だからこそ、りそなで
は毎年必ず遺言内容の変更有
無を確認し、想いを実現でき
るようフォローしています。

**遺言者の最期の願いをかなえて
ご本人と相続人全員を幸せに**

天寿を全うされた後は、執
行チームにバトンが手渡され

ます。「遺言者の想いをかな
えよう」という私たちの姿勢は
同じです」と話すのは、年間
1000件以上の相続に携わ
る執行チームの繁田恵一さん。
「遺言には、相続人に向けた
感謝の言葉や遺産配分の理由
を添える、付言事項^{ふげん}がありま
す。以前、相続人が遺言に示
された財産配分に不満を持た
れ、トラブルになりかけたこ
とがありました。その際、付
言事項を私が執行者として読
み上げたところ、遺言者の最
期の想いを知り、涙を流して
ご納得されたことがありまし
た」。

ほかにも法定相続人は複数
いるのに、遺言では妻だけに
財産を遺すとされた例も多い
そう。

「法律的には問題のない内容
ですが、心情的には妻へのわ
だかまりが残ることも。経験
豊富な遺言執行者が手続しな
ければ、相続人の間で争いに
なり、大切な家族を傷つけて
しまうかもしれません」。

執行手続を担当する社員は
生前のお客さま(遺言者)と

お会いすることはありません。
いわば公正中立な立場から実
務を執り行うからこそ、遺言
者の想いをかなえつつ、相続
人全員が納得できる相続手続
を行うことができるのです。
「遺言書はのこされる方に向
けた、最後のラブレターのよ
うなもの。私たちは遺言信託
を通じて、お客さまの気持ち
に寄り添い、想いを形にして、
亡くなられた後も希望をかな
えられるようお手伝いしてい
きます」と、浦井さんと繁田
さんは口をそろえます。

さらに詳しく
知りたい方には……

**「元気なあなたに
教える相続のツボ」
を差し上げます**

店頭でお問合せください



おひとりさまの困ったを解決②

介護施設に入居
できない……

わたしのお葬式
はどうなる？

身元保証団体が親族に代わって さまざまなサポートをします

身元保証団体はおひとりさまが直面する困りごとに対して、様々なサポートをしてくれます。今回はシニア総合サポートセンターの東憲吾さん

にお話を聞きました。「私どもでは、病院への付添い、入院時の保証人の引受け、お亡くなりになった後の手続といったサービスを提供して

います。万が一の際の保証人を決めておくことはおひとりさまにとって大切です。救急搬送時でもすぐに連絡がつき、動ける人がいることは安心につながります」。

生活支援

病院への付添い
必要品の購入・お届け



お金の備えはできていても、いざという時の人の備えは難しいもの。「身元保証団体は、人の助けを補う保険のようなもの」と東さん。親族がいても「子どもの生活を邪魔したくない」、「親戚に迷惑をかけたくない」と考えて利用される方も多いのだそう。「ただし身元保証団体といっても様々で、過去にサービスが継続できなくなった例も。自分の将来をまかせられる団体なのか、よく調べてから利用されるとよいと思います」。

身元保証団体を選ぶときの ポイントを紹介します

●費用について

10年から20年先まで利用した場合の総額について、シミュレーションをしてくれるか。

●提供する業務について

できる業務、できない業務をしっかりと説明してくれるか。

●もし団体が破綻した場合について

預託金にはどのような保証があるのかなど、現実的な説明があるか。



公益社団法人
シニア総合サポートセンター
東憲吾さん
あずま・けんご

身元保証団体が提供しているサービスの例

死後事務の支援

喪主の代行・納骨・役所などの手続
遺品整理のお手伝い



身元保証

入院時や介護施設へ
入居時の身元保証、
緊急連絡先の引受け



※身元保証団体によっては上記のサービスを提供していない場合があります。サービス内容について詳しくは、各身元保証団体にご確認ください。

契約者の方にお話を聞いてみました

「自宅で倒れたわたしのもとへ 電話一本で駆け付けてくれました」

——田中和子（仮名）さん・72歳



契約を決めたキッカケ

「シニア総合サポートセンターには、24時間365日対応してくれる緊急ダイヤルがあったことが理由です」。

契約してよかったポイント

「緊急対応はもちろん、プロならではの視点で、退院後も安心して生活できるようアドバイスしてくれました」。

3年ほど前にシニア総合サポートセンターと契約した田中（仮名）さん。「夫を亡くし、子どもは仕事で海外にすることが多いので、生活支援サービスの必要性を感じ契約しました」。

契約後しばらくは毎月一度の安否確認の連絡を受ける程度で、体調を崩すこともなく元気に過ごしていたそうです。ところが「春先に自宅で転倒してしまい、立ち上がることもできなくなりました。すぐに団体に緊急連絡をしたと

ころ、早朝にもかかわらず担当者の方が急いで駆け付けてくれ、救急車の手配まで行ってくれました。数日ほど入院しましたが、団体が身元保証人になってくれなかったら、入院すらできなかったかもしれません……。図書館から借りてきた本も、入院中で動けない私に代わって返却に行ってくれました。緊急対応はもちろん、いざという時に身の回りのサポートをしてくれることが心強いですね」。

終活のすすめかた

～自分の意思や希望など、知っておいて欲しいことは信頼できる人や、
専門家に伝えておきましょう～

お金のこと

- …………… ☐ 自分の財産を一覧にしてみる、銀行口座は2、3社にまとめる、不要なものは整理する
- ☐ 日々の生活で「つかう」お金、万が一に備えて「まもる」お金、
将来に向けて「つなぐ」お金の3つに分けて考えてみる
- ☐ 入院や介護、認知症など、自分で手続きができない時の引出し方法を銀行に相談してみる

からだのこと

- …………… ☐ 急な病気やケガに備え、かかりつけの病院や服用薬、希望する治療方針を伝えておく
- ☐ 将来介護が必要になった場合、どこでどのように過ごしたいのか考えておく
- ☐ お近くの地域包括支援センターの場所や連絡先を調べ、一度訪問してみる

相続のこと

- …………… ☐ 自分の財産を誰に、どのように遺したいのか考えてみる
- ☐ 自分の希望をかなえるためにどのような方法があるのか、銀行に相談してみる
- ☐ 財産を遺すにあたって遺言が必要か考えてみる

亡くなった後の 手続のこと

- …………… ☐ 死後の事務手続で迷惑をかけないように、頼める人を決めておく
- ☐ 自分の葬儀に呼ぶ人、呼ばない人、連絡だけはして欲しい人を一覧にしておく
- ☐ 先祖のお墓を引継ぐのかどうか、移転するのか考えてみる

[資産承継信託、遺言信託に関するご注意事項]

- 本商品に係る法律や税制上の取扱いについては、弁護士や税理士等の専門家にご確認ください。
- 審査により、お申込みの意に添えない場合もございます。
- 所定の手数料を申し受けます。
- 詳細についてはパンフレット等にてご確認ください。

[身元保証団体に関するご注意事項]

- 身元保証団体の紹介及び契約に際し、当社は一切の責任を負わず、その信用状態、商品、サービスの内容、品質を保証するものではありません。
- 身元保証団体の利用にあたっては身元保証団体からの説明、サービス内容、料金等についてご自分で納得したうえでお申込みください。

ライフプランや資産管理については りそな銀行にご相談ください

お近くの店舗はこちらから

りそな銀行 店舗

検索

https://www.resonabank.co.jp/kojin/tenpo_atm/

➡ こちらからも店舗をお探しいただけます

