

人生の最後を、自分らしく迎えるための準備 **終活**

自分が生きている間のこと

要介護状態になった場合を考える



長くなった高齢期生活、いざという時のために、要介護度に応じた住まい方やサービスの内容を大まかに調べておくことが大切です。

公的介護保険制度では、介護や支援が必要だと認められた65歳以上(特定疾病に限り40

歳以上)の人が、必要なサービスを利用できます。例えば、自宅で利用する訪問介護、日中に通って利用するデイサービス、施設に短期間入所するショートステイなどがあります。介護サービスを利用するには、利用者が住む自治体の窓口や地域包括支援センターに「要介護認定」の申請を行い、どの程度の介護が必要かを判定してもらいます。

◇介護保険サービス利用手続きの大まかな流れ ※申請からおよそ30日で要介護認定の結果が判明します。



◇サービスを利用したときの自己負担

介護サービスには、①在宅サービス、②施設サービス、③地域密着型サービスがあります。利用者が所得に応じてかかった費用の1~3割を負担し、残りは保

険者(区市町村)が事業者を支払います。公的介護保険に含まれないサービスを利用した場合は、その全額が利用者の自己負担になります。

利用するサービス	所得に応じた負担割合	別途かかる費用 ※原則、全額自己負担
①自宅で利用 訪問介護(ホームヘルプサービス)など	サービス費用の1~3割	食事の宅配サービス、福祉自動車の送迎、外出介助などの公的介護保険対象外サービス
①施設に通って利用 通所介護(デイサービス)など	サービス費用の1~3割	食費*2+日常生活費*2
①短期入所して利用 短期入所生活介護(ショートステイ)など	サービス費用の1~3割*1	食費*2・3+日常生活費*2+滞在費*3
①その他 有料老人ホームなど	サービス費用の1~3割	食費*2+日常生活費*2+家賃居住費
②施設サービス 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)など	サービス費用の1~3割*1	食費*2・3+日常生活費*2+居住費*3
③住み慣れた地域で受けられる 夜間対応型訪問介護など	※地域によってサービスが異なるので区市町村の福祉課(介護保険担当)に問い合わせる	

*1: サービス費用は、おむつ代が含まれます。 *2: 食費は食材料費と調理費、日常生活費は理美容代や私物の洗濯代などの費用です。
*3: 低所得(住民税非課税)の人は原則、負担が軽減されます。 出典: 公益財団法人 生命保険文化センター

介護保険やサービス内容などの相談: 目黒区介護保険課 03-5722-9574

処分に困る遺品、ワースト1位は写真



モノの量は増え、それらを整理する体力や判断力は衰えるのが老いの現実です。モノを増やさない工夫と、思いきった整理をはじめましょう。

秘訣は「捨てる」「残す」を明確にすること。使えないモノ、使わないモノ、余分なモノを処分出来るかがポイントです。その他、パソコンやスマホ内にあるデジタル情報(デジタル遺品)のIDや

パスワードなどの保管先、SNSやブログなどの閉鎖や退会手続きも家族に依頼するなど、事前に対策をとるとよいでしょう。残された家族への思いや希望は、エンディングノートを使って意思を残すこともできます。部屋の片付けや不用品の買い取り・処分を業者に依頼する際には、何を依頼したいのかを明確にして、複数の事業者から見積もりを取り、その内容や金額を比較しましょう。「無料回収」をうたって巡回している廃品回収業者に依頼しても、積み込み時に料金を請求されるケースがあるので注意が必要です。

粗大ごみのお申し込み: 目黒区粗大ごみ受付センター 03-5715-0053

自分が死んでからのこと

相続が「争続」にならないために



争続を避けるために財産の処分の方法(相続人や分配等)を明確にするには、法的効力がある「遺言書」を書く必要があります。遺言書は、民法で定められた文書で、書式から作成方法、効力、内容まで細かく規定されています。

自筆証書遺言……遺言書の内容・日付・氏名が全て自筆で書かれ、押印された遺言です。費用もかからず、秘密が守られます。財産目録はワープロやパソコンでの作成が可能となり、不動産登記事項証明書や通帳のコピーの添付も認められています。執行には家庭裁判所の検認が必要です。法務局に保管する制度

(2020年7月10日より開始)は、検認が不要となり、偽造・変造・隠匿などの危険もありません。ただし、不備による無効や内容が不完全で紛争が起きたりする可能性があります。

公正証書遺言……二人以上の証人の前で、本人が遺言に残したい内容を口頭で述べ、公証人に作成してもらう遺言です。手続きに時間や費用はかかりますが、内容・形式等の不備がなく無効になる可能性が低いです。作成された遺言は公証人役場で保管され、紛失・隠匿・破棄の恐れがなく検認も不要です。

秘密証書遺言……内容を秘密にしたまま、署名捺印した上で封じた物を公証役場に持ち込む遺言です。遺言内容について誰にも知られずに作成できますが、費用がかかり、二人以上の証人が必要です。

相続、遺言についての相談: 目黒区社会福祉協議会 権利擁護センター「めぐろ」 03-5768-3964

今どきの葬儀事情と多様化するお墓



昨今、葬儀の形式は大きく変化しています。家族葬や告別式のみの日葬を選択する人もいます。生前に互助会や葬儀業者と契約する場合には見積もりを取るだけではなく、自分の希望を家族や親族ともよく話し合っておくことが大切です。日本のお墓は代々受け継がれるのが前提でしたが、今はなるべ

く次世代への負担を軽減しようとする傾向があります。そのため「墓じまい」や「改葬(墓の引越し)」をする人もいます。改葬するには、現在の墓地の所在区市町村で改葬許可の手続きをします。その際には墓地管理者から埋葬証明書をもらうことが必要となります。寺院墓地の場合には高額な「離壇料(りだんりょう)」を請求されトラブルになるケースがあります。事前によく話し合っておくことが大切です。墓石の代わりに樹木型墓地や納骨堂を希望する人も増えています。

改葬許可証に関するお問い合わせ: 目黒区戸籍住民課 03-5722-9805

核家族化や少子化が進む社会に生きる私たちにとって、人生の締めくくり方はみんなが考えておくべき重要な問題です。これから先の人生を、より明

るく生きていくために、前向きな気持ちで自分らしい「終活」を進めていきましょう。

施設入居、お葬式、お墓などの契約に関するトラブルの相談: 目黒区消費生活センター 03-3711-1140