

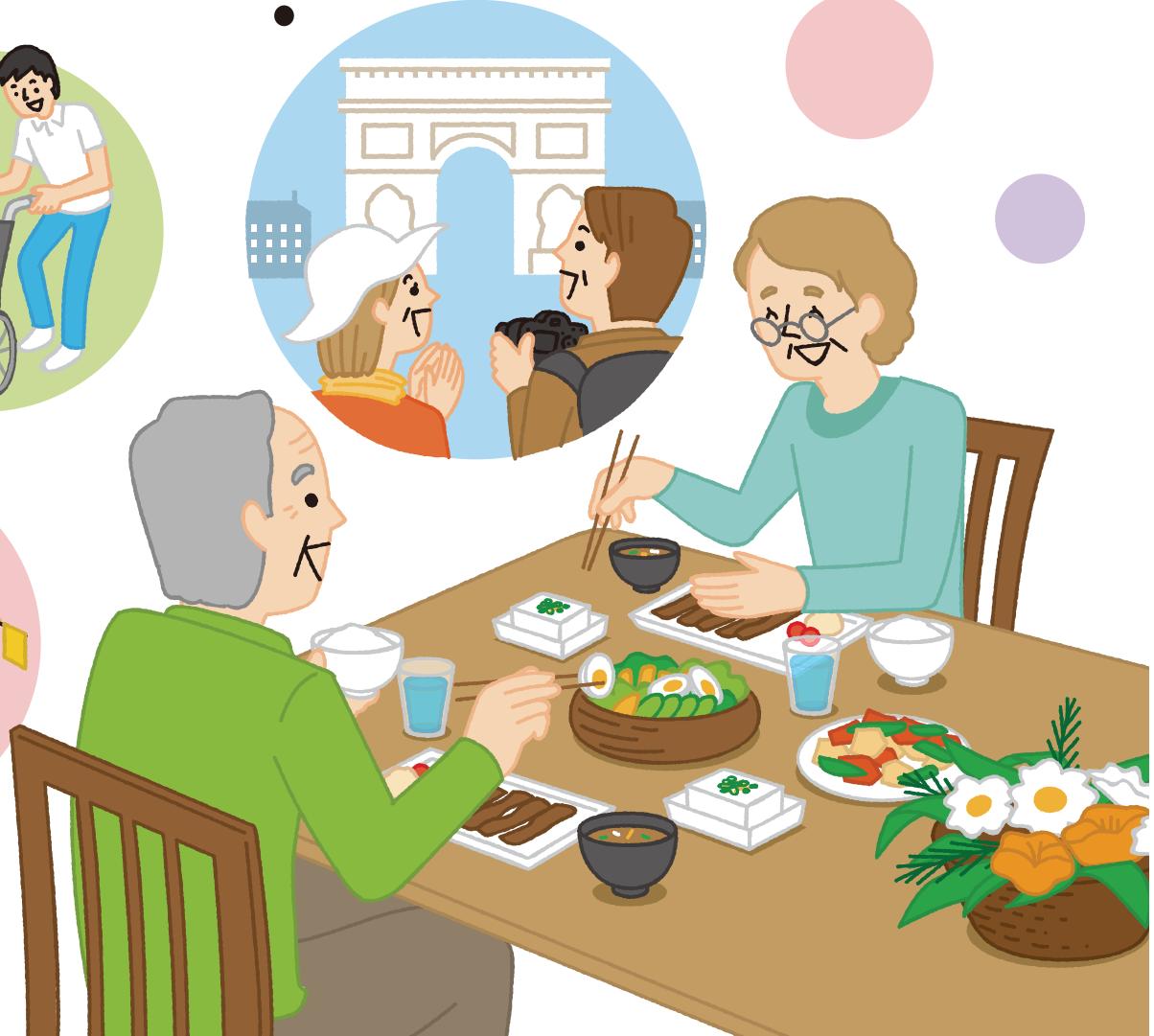
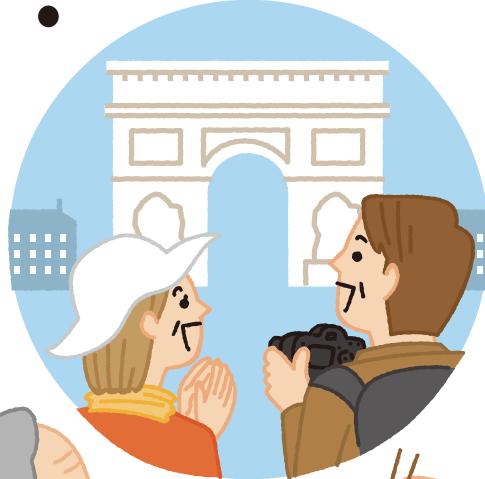
かんぽ プラチナライフサービス

総集号

特集

人生 100年 時代の 生き方

- 1 食事・運動
- 2 社会貢献
- 3 住まい
- 4 介護
- 5 相続



人生100年時代の生き方

かんぽファーチナライフサービスでは、これまで生活に役立つあまざまな情報をお伝えしてまいりました。

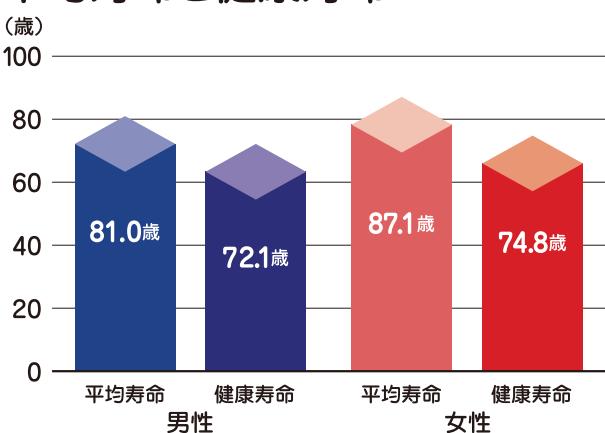
今号は、これまでの情報をまとめた総集編をお届けします。

巻頭では、老年学の第一人者・柴田先生に、健康寿命についてお話を伺いました。

平均寿命と健康寿命

日本が世界一の長寿国となつたのは今から40年近く前のことです。今では平均寿命は、男女ともに80歳を

平均寿命と健康寿命 (2016年)



2018年3月厚生労働省「第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会 資料1-1」より、編集・加工して作成

日常生活に制限がなく、自立した生活ができる期間のことです。



健康寿命とは?

長生きは遺伝なの?



人類は、約5万年前には、100歳まで生きられる遺伝子を獲得していたといわれています。食生活や生活環境による要因が大きいと考えられます。



超え、平均寿命の延伸に伴つて健康寿命も延びています。健康寿命とは、自立して日常生活を送ることができ

る期間をいいます。

健康寿命を延ばすことは誰もが願

うだと思います。そのためには本となるのは、食事と運動をして、社会貢献です。

医学博士
桜美林大学 名誉教授
日本応用老年学会理事長
日本老年医学会指導医・専門医

柴田 博 先生

しばた・ひろし／1937年生まれ。1965年北海道大学医学部を卒業後、東京大学医学部第四内科医員、東京都老人総合研究所副所長を経て、現在は東京都健康長寿医療センター研究所名誉所員、日本応用老年学会理事長など。近著に『長寿の嘘』(ブックマン社)。



社会とのつながり

私は老年学の専門家として、心と身体の加齢変化を多面的に研究してきました。その研究の中で分かったことは、日本の8割以上の高齢者は自立していく、社会貢献ができる能力を持つているところです。社会貢献とは、社会と関わり活動すること。趣味やボランティアに参加するのも良いでしょう。自分らしい生き方を見いだしていく下さい。

高齢期の住まい

高齢者の事故の約8割は家庭内で起ります。自宅で自立した生活を続けるためには、予め、何が必要となるか考えてみましょう。手すりの取り付けなどが代表的な対策です。

また、自宅での生活に不安がある

という場合は、高齢者向け施設への入居を検討してみても良いと思いま

す。

介護の話になると「他人の世話をしたりたくない」と敬遠する人もいますが、長年、社会を支えてきたのですから、お返しとして支援を受けたいと思います。人間は、生まれてから約2年間は生活全般のサポートを受けます。それと同様に「人生最後の期間は、誰かのサポートを受けるのは自然なことだ」というのが、私の考え方です。

介護について

終活・相続のポイント

人生 100年時代の ポイント

テーマ①

食事・運動・社会貢献

低栄養に注意し、
日常生活での運動を増やす
人や社会とつながる

詳しくは ▶ P3~P4

テーマ②

住まい

安心して
暮らすための工夫を
前もって考える

詳しくは ▶ P5~P6

テーマ③

介護

情報を集め、
制度を有効に活用する

詳しくは ▶ P7~P10

テーマ④

相続

家族との
話し合いを大切に

詳しくは ▶ P11~P12

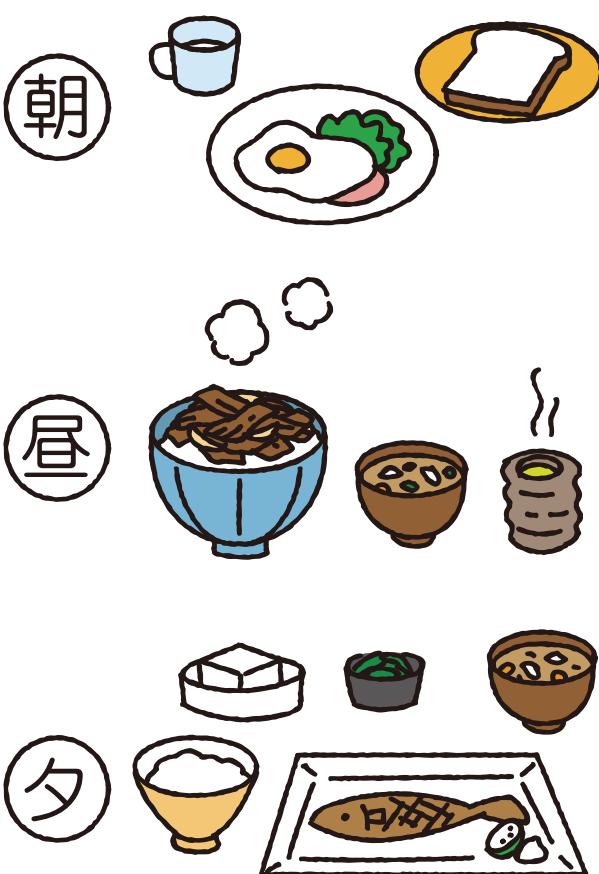
食事・運動 社会貢献

健康寿命を延ばすのに重要な役割を担っているのが、食事・運動・社会貢献です。
日常生活で意識すべきポイントを、柴田先生に伺いました。

健康寿命を延ばす3つの柱

**食事は低栄養に注意し、
動物性タンパク質を意識**

戦後、日本人の平均寿命と健康寿命が伸びてきたのは、食生活が改善されたためです。なかでも、夕食



タンパク質、特に動物性タンパク質の摂取が増えたことが、主な理由です。

人間に必要な栄養素は、どの年代もほぼ同じですが、高齢になつたらタンパク質、特に肉などの動物性タンパク質を意識的に増やしましょう。

「高齢になつたら粗食でいい」と考

えがちですが、低栄養は老化を早めます。左ページの「低栄養を予防するための食生活」を参考に、毎日の食生活を見直してみてください。

高齢期に合った 健康の知識を身につける

近年は、健康情報があふれていますが、高齢期に合った健康の知識を身につけることが大切です。

長寿の方に瘦せている人が多いのは事実です。しかし、それは老化により痩せたのであって、痩せているから長寿なのではありません。

例ええば肥満値を表すBMI（計算方法は下にあります）は、日本では適正値のBMIは22とされ、BMI

BMIとは？

BMI(Body Mass Index)とは、肥満や低体重の判定に用いる国際的な体格指数のこと。計算方法は世界共通です。

計算方法

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

例: 160.8cm、60kgの人のBMIは

$$60(\text{kg}) \div 1.608(\text{m}) \div 1.608(\text{m}) = 23.2$$

※日本人の70歳以上男性の平均的な身長・体重(日本人の食事摂取基準2015年版より)で算出

—25以上は肥満と判定されます。

しかし、要介護状態に対するリスクが低いBMIは25～27であることが研究の結果示されており、これは、もっとも長生きするBMIと一致しています。

高齢期はむしろ、低栄養に注意を払うようにしましよう。

低栄養を 予防するための食生活

- ① 3食のバランスをよくとる
- ② 動物性タンパク質を十分にとる
- ③ 魚と肉の摂取は1対1の割合に
- ④ さまざまな種類の肉を食べる
- ⑤ 油脂類を十分に摂取する
- ⑥ 牛乳を毎日飲む
- ⑦ 緑黄色野菜や根菜など多種の野菜を食べる。火を通し、量を確保。果物を適量とする

出典:柴田博『長寿の嘘』(ブックマン社 図表1-15
低栄養予防のための食生活指針14ヶ条)より一部抜粋



日常生活機能を維持・向上

健康寿命を延ばすには、運動も欠かせません。この場合の運動の目的は、生活機能の維持・向上なので、

スポーツジムで器具を使つる運動だけでなく、日常生活での動作を増やすのも良いでしょう。例えば、掃除や洗濯、調理などの家事労働、買い物などです。

私の場合、家に階段があるので、意識して昇り降りをしたり、研究用の書棚を自分で整理するようにしています。こうした動作を増やすことが、生活機能の維持・向上に役立つていると思います。

健康寿命が延び、活動できる期間が延びたら何をしたいか考えてみることも大切です。
仕事や趣味、ボランティアなど、人や社会とつながりを持つことで、より自分らしく、充実した人生を送ることができるでしょう。社会と関わりながら暮らすことは、健康寿命を延ばすことにつながるという研究結果もあります。

人生100年時代ともいわれる現代、せっかくの長い人生を、有意義に暮らしていきたいですね。

自宅を住みやすい家にする方法について考えてみましょう。

高齢になつても、心地良い住まい

自宅に住み続けたいと思ふ人が7割以上

制度の条件や対象工事を確認しましょう

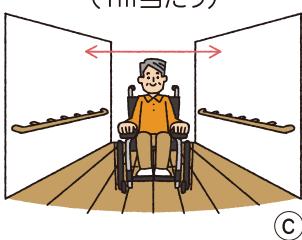
長年住み慣れた自宅は、生活スタイルや健康状態が変わっても離れたくないものです。厚生労働省の「高齢社会に関する意識調査」(2016年)によると、「自宅に住み続けたい」という方は、75歳以上で7割以上います。一方で、「自宅に住み続けたい」と思つても難しい場合もあります。一因として挙げられるのは、家自体が住む人の加齢に対応できていません。高齢になつても住みやすい家にする方法のひとつがリフォームです。

自宅をリフォームする場合に役立つ、さまざまな支援制度があります。上手に制度を利用することで、費用の負担が軽くなるメリットがあります。

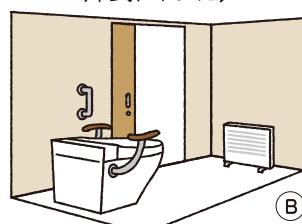
こうした制度は、対象工事や対象者など、条件が決められています。また、自分で申請する必要があるもの、リフォーム会社が申請を行うものなど、手続きの方法もそれぞれ異なります。条件などを確認して、うまく活用しましょう。

リフォームにかかる工事費用の目安

車いすの移動のため
通路の幅を拡張
約17万7,900円
(1m²当たり)

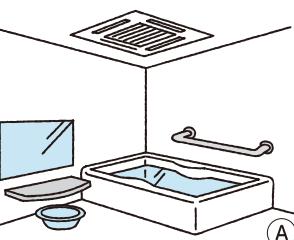


トイレの改修
約35万5,000円
(和式トイレの段差を解消し、洋式トイレに)



浴室の改修
約123万円

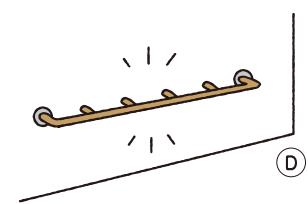
(洗面室を縮小して
浴室0.75坪から1坪に
拡張。入口を引き戸にして
開口幅も拡張)



床を滑りにくい
ものに取り替え
約20万円
6畳(約10m²)の場合



手すりの取り付け
約3万4,500円
(150cm未満/1か所当たり)



出典／Ⓐ、Ⓑは「積算資料
ポケット版 リフォーム編 2019」
(一般財団法人 経済調査会)より。
この費用例はあくまでも
一例であり、家の状態や
工事状況、選ぶ製品
(システムバスやトイレ等)で
金額は変わります。
Ⓒ、Ⓓ、Ⓔ／国土交通大臣が
定めるバリアフリー改修の
標準的な工事費用相当額より。

地域ごとに リフォームを支援する 制度があります。

地方自治体による 住宅リフォーム支援

都道府県または市区町村では、住宅リフォームを対象とした費用補助・融資制度を設けているところが数多くあります。対象となる工事や対象者など制度内容はそれぞれ異なりますので、地方自治体の窓口に問い合わせてみましょう。また全国のリフォーム支援制度を集めたWebサイトを利用して調べてみるのもおすすめです。

地方自治体における 住宅リフォーム支援制度検索サイト

<http://www.j-reform.com/reform-support/>

一般社団法人 住宅リフォーム推進協議会
<http://www.j-reform.com/>

住宅リフォーム支援制度の例

東京都文京区 高齢者等住宅修築資金助成制度

バリアフリー改修工事を実施した場合、対象工事の税抜き工事費の10%を補助(上限20万円)。対象は高齢者(65歳以上)等であること。

京都府 京都府住宅改良資金融資制度 (21世紀住宅リフォーム資金)

バリアフリー改修工事等で、融資が受けられる制度。融資限度額350万円、利率は年0.50%(2018年10月1日~)。なお利率は金融情勢により年度途中の変更あり。

問い合わせ先
地方自治体の窓口へお尋ねください。

要介護・要支援の方が 支給を受けられる 制度があります。

住宅改修費の支給

介護保険制度の要介護や要支援の認定を受けている方であれば、住宅改修費の支給を受けることができます。住宅改修費のうち20万円まで申請でき、介護保険制度に則り1割*が自己負担となり、18万円が支給される仕組みです。また、申請額が合計20万円になるまで複数回の住宅改修で制度を利用することも可能です。

*一定以上の所得がある場合は2割または3割負担となり、支給金額は16万円または14万円となります。

介護保険制度の支給が適用される住宅改修

- ①手すりの取り付け
- ②段差の解消
- ③滑りの防止および移動の円滑化などのための床、または通路面の材料の変更
- ④引き戸などへの扉の取り替え
- ⑤洋式便器などへの便器の取り替え
- ⑥そのほか、①から⑤の住宅改修に付帯して必要となる住宅改修

*上記の住宅改修が1か所以上であれば利用できます。



問い合わせ先
お近くの地域包括支援センター
または担当のケアマネジャーにお尋ねください。

●本記事は、各制度の概略を示したものです(2019年1月時点)。いずれも一定の条件を満たす必要があります。
詳しくは各制度の問い合わせ先にお尋ねください。

●自宅をリフォームする際は、広く情報を集めたり、家族と相談するなど、十分に検討しましょう。

サービス利用までの一般的な流れ

市区町村の窓口

人生100年時代

テーマ③

介護

介護保険制度について 知つておきましょう

介護が必要な人とその家族を支える介護保険制度の基本をご紹介します。

明らかに介護予防・生活支援サービス事業の対象外と判断できる65歳以上の方

ステップ① 市区町村等に相談



介護保険制度のサービスの利用を希望される場合、まずはお住まいの市区町村の窓口または地域包括支援センターに相談します。



ステップ② 基本チェックリストの提出

65歳以上の方は原則として基本チェックリストを市区町村の窓口に提出します。市区町村は、基準に該当するかの判定を行います。

チェックリストの判定で非該当となった65歳以上の方

- すでに明らかに要介護状態となっている65歳以上の方
- 要介護認定を必要とする40歳以上65歳未満の方

ステップ③ 「要介護認定」の申請

所定の申請書を市区町村の窓口に提出し、「要介護認定」の申請をします。認定調査や主治医の意見書を参考にした上で要介護度(要介護1～5、要支援1・2)が判定されます。

要介護・要支援に該当しない65歳以上の方

要介護または要支援と認定された40歳以上の方

総合事業の一部のサービスを利用できます

一般介護予防事業(健康に関する講座、体操教室など)のサービスを利用できます。

総合事業のサービスを必要に応じて利用できます

介護予防・生活支援サービス事業(ごみ出しの支援や配食サービスなど)と、一般介護予防事業(健康に関する講座、体操教室など)のサービスをその人の状態に合わせて相談しながら利用できます。

介護給付または予防給付を受けられます

[在宅介護の場合]

自宅で介護を受ける場合は、ケアマネジャーや地域包括支援センター等と連携し、ケアプランを作成します。その後、ケアプランに基づき、訪問介護やデイサービス等の各種サービスを利用します。

[施設入居の場合]

介護施設に入居する場合は、十分に情報収集を行った上で、施設を選びましょう。ケアプランは、施設のケアマネジャー等と連携し、作成します。その後、ケアプランに基づき、各種サービスを利用します。



淑徳大学 社会福祉学科教授

結城康博先生

介護と医療を中心とした社会保障政策を研究。社会福祉士、介護福祉士、介護支援専門員の資格も持ち、現場での経験も豊富。著書に『在宅介護——「自分で選ぶ」視点から』『介護—現場からの検証』など。

介護保険制度の基本と 「居宅サービス」の一例

2000年4月に開始された介護保険制度は、介護保険の被保険者のうち要介護認定を受けた方が、要介護度に応じてサービスを受けることができる制度です。

要介護認定を受けるためには、お住まいの市区町村の窓口に相談した上で、原則として基本チェックリストを提出します。判定の結果、市区町村が定める基準に該当した場合、要介護認定の申請を行います。

申請後、面接調査等を経て要介護度が判定され、要介護度に応じたサービスの利用が可能になります。

介護保険の適用対象となる「居宅サービス」は、要介護度に応じて定められた限度額までであれば、費用負担は1割（一定以上の所得者は2割または3割負担）で済みます。

ケアマネジャー・地域包括支援センター等に相談し、自分に合ったサービスを決めるといいでしょう。

介護保険対象の「居宅サービス」の一例

自宅から施設に通う

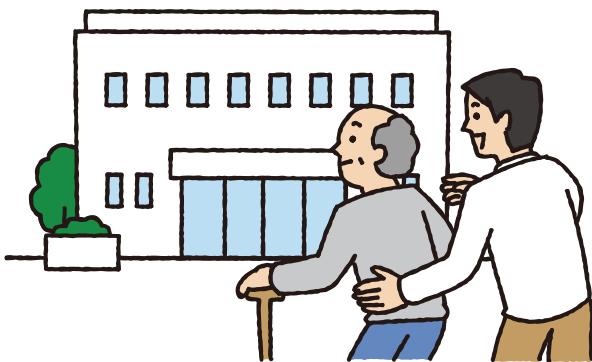
入浴や食事、介護や機能訓練、一時宿泊などができる施設を利用します。外出することで、生活の活性化にもつながります。

デイサービス

自宅から通い、食事・入浴などの日常生活上の世話と機能訓練などを受けることができます。

ショートステイ

介護者の急病などの際に、一時的に介護保険施設に宿泊して利用するサービスです。滞在期間は1日～最長30日までとなります。



自宅で受ける

ホームヘルパーや看護師などが自宅に訪問し、日常生活のサポートや、介護などのサービスを提供します。

訪問介護

【生活援助】

ホームヘルパーが、掃除・買い物・調理・洗濯など日常生活をサポートします。

【身体介護】

ホームヘルパーが、食事・着替え・排せつ・入浴のサポートをします。

訪問看護

自宅での病気療養時に、医師の指示のもと、看護師、保健師などに自宅訪問してもらい、療養上の世話や医療処置等を受けるサービスです。持病を持っている人などのサポートにあたります。

留意点

- 上記以外にも、「夜間対応型訪問介護」や「認知症対応型通所介護」等の介護保険の対象となるサービスがあります。
- 実施有無やサービスの内容については、地域によって異なるため、市区町村の窓口に確認するとよいでしょう。
- 介護保険は、数年ごとに制度の改正があります。いざというときに慌てないよう、基本的な仕組みとサービスを知っておきましょう。

介護生活を送る 主な人居施設

介護施設にはさまざまな種類があります。

介護施設への入居を考える場合、施設の種類や概要などについて事前によく知っておきましょう。

介護施設の選び方

介護施設は、介護保険法上の【介護保険施設】と、【その他の介護施設】に大きく分けられます。

【介護保険施設】は「要介護認定」を受け、一定の要介護度に該当しなければ入居できません。一時金は不要で、月額費用も抑えられます。また、所得の低い方には「特定入所者介護サービス費」という助成制度もあります。しかし、入居希望者が多く待機期間が長くなる傾向があります。

【その他の介護施設】のうち、「有料老人ホーム」や「サービス付高齢者向け住宅」では、「要介護認定」の要

否や入居条件等が施設によって異なり、健康なときから入居できる施設も多数あります。ただし、一時金が必要な施設が多く、月額費用も比較的高価です。この他にも「ケアハウス」や認知症高齢者のための「グループホーム」等、一定の条件を満たした人を対象とする施設もあります。

施設によって、サービス内容や入居条件等が異なります。地域包括支援センターやケアマネジャーに相談したり、複数の施設を見学して比較検討するといいでしょう。

介護保険施設

一定の要介護度が必要ですが、費用は比較的抑えられます。

- 介護保険法で定められた施設で、現在3種類あります。
- 入居には「要介護認定」(P7~8参照)を受け、一定以上の要介護度が必要です。
- 一時金は不要で月額費用も低めですが、入居待ちの期間が長くなる傾向にあります。



介護医療院

要介護度の条件等

要介護1以上

一時金 不要
月額費用 9万円~17万円程度

介護だけでなく日常的に医療管理が必要な高齢者が長期入院できる施設で、介護保険を利用して療養する病院です。

(介護療養型医療施設は、
2023年度末まで延長されます。)

介護老人保健施設

要介護度の条件等

要介護1以上

一時金 不要
月額費用 8万円~15万円程度

入居者の在宅復帰を目的とした施設で、リハビリを中心に、医療ケアや介護サービスが提供されます。3ヵ月ごとに退所・入居継続の判定が行われます。

特別養護老人ホーム

要介護度の条件等

要介護3以上

一時金 不要
月額費用 8万円~15万円程度

要介護3以上の方が、ケアを受けながら暮らせる施設で、長期入院が必要になった場合等を除き、入居が継続できます。ただし、入居までの待機期間がある場合がほとんどです。

その他の主な介護施設

「有料老人ホーム」から「グループホーム」まで多種多様です。

- 「有料老人ホーム」には、一般的に健康型・住宅型・介護付の3種類があります。
「サービス付高齢者向け住宅」は高齢者向けの賃貸住宅です。
いずれも施設によって入居条件が異なり、選択の幅は広いですが、費用は高くなりがちです。
- 「ケアハウス」は、所得が低い方など向けの施設で比較的安価です。
- 「グループホーム」は、認知症の症状があることが、入居条件となっています。



健康型有料老人ホーム

要介護度の条件等

原則、自立していること

一時金 0円~数千万円以上
月額費用 15万円程度~

介護を必要としない自立した高齢者を対象とした施設です。食事等のサービスがありますが、家事等は可能な範囲で本人が行います。図書室やスポーツジムなど設備が充実しています。介護が必要になつた際は、原則退去を求められます。

住宅型有料老人ホーム

要介護度の条件等

施設により異なる

一時金 0円~数千万円以上
月額費用 15万円程度~

生活支援や介護が必要な高齢者を対象とした施設です。食事等の生活支援を受けられ、介護が必要な方は、外部の事業者(多くの場合、建物内に併設)の介護サービスを利用します。

介護付有料老人ホーム

要介護度の条件等

施設により異なる

一時金 0円~数千万円以上
月額費用 15万円程度~

法令等で「特定施設」として指定を受けた、介護を必要とする高齢者向けの施設です。食事等の生活支援とともに、基本的には常駐の介護職員による介護サービスの提供を受けられます。

サービス付高齢者向け住宅

要介護度の条件等

施設により異なる

一時金 敷金・礼金など
月額費用 8万円程度~
高齢者のための賃貸住宅です。バリアフリー構造で、安否確認、生活相談が必ず付いており、食事や家事援助等を提供している施設もあります。介護については、施設によって、外部のサービスを利用するか、施設が提供するかが異なります。

ケアハウス (軽費老人ホームC型)

要介護度の条件等

一般型は軽度者／ 介護型のみ要介護1以上

一時金 0円~数百万円程度
月額費用 8万円程度~
低所得の方など向けに自治体等の助成金を受けて運営される施設で、一般型と介護型があります。一般型は生活支援が中心で、重度の介護状態になると退去を求められる場合があります。介護型は生活支援に加え、介護や機能訓練の提供を受けられます。

グループホーム

要介護度の条件等

要支援2以上の認知症の方

一時金 0円~数百万円以上
月額費用 10万円程度~
認知症の方が共同生活を営みながら、自立した生活を送るための施設です。認知症に詳しい介護職員による生活支援や介護、機能訓練が受けられます。重度の介護状態になると退去を求められる場合があります。なお、制度上、居住している市区町村の施設しか入居できません。

留意点

- 「月額費用」は、介護サービスの自己負担分や住居費、施設が提供する食事等の費用の合計額です。あくまでも目安であり、地域や施設、要介護度等により異なります。
- 退去条件については、施設により異なりますので、入居時に確認することが重要です。
- 上記でご紹介した施設以外にも、65歳以上で経済的な理由がある人のための「養護老人ホーム」などさまざまな介護施設があります。

元気なうちに相続について 考えておきましょう

相続はあらかじめ「誰に何をのこしたいか」という自分の思いを伝えのこされる遺族任せにしないことが大切です。相続を“争続”にしないために、準備しておきましょう。

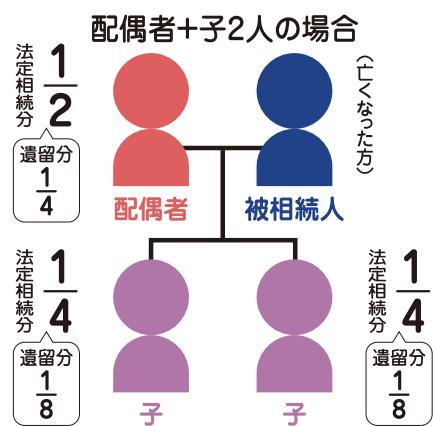
自分の思いを明確にして 円満相続を実現

「わが家には財産はないから」、「子どもたちは仲がいいから」と思っていても、相続争いになることもあります。円満な相続のためには、相続を遺族任せにしないことが大切です。

まず、相続で考えたいのは、「誰に何をのこしたいか」という自分の思いを明確にすること。「同居してくれた子に多くのこしたい」など、相手のことを思い浮かべながら、気持ちの整理をしてみます。

次に金融資産や不動産など、財産の棚卸しをします。ポイントは、ご自身の今後の暮らしに必要なお金を

おさておきたい相続のルール 「法定相続人」と「遺留分」



遺言がなく、話し合いで結論も出ない場合は、民法のルールに従い、法定相続人が「法定相続分」で相続することが一般的です。

相続人が配偶者と子2人の場合なら、配偶者が財産の2分の1を、子2人がのこりの2分の1を等分し、4分の1ずつ相続します。

もし、遺言がのこされていた場合でも配偶者と子2人には、「遺留分」という最低限の取り分が保障されています（上記の図を参照）。

除くと、いよいよのこられるのが把握するのです。その後、財産の分け方を考えます。不動産や有価証券など、

均等に分けにくい財産は、平等に分けるのは困難かもしれません。その場合に最低限理解しておきたいのが、左の図の法的ルールです。

相続を“争続”にしないための3つの準備

遺産相続で家族や親族に争いが生じることを“争続”と呼ぶことがあります。そのような心配事がないと思っていた家族でも、左下のよう

なケースに当たるときには、“争続”的恐れがあります。自分が元気なうちから、家族がお互いに話し合える雰囲気づくりが大切です。その上で次のような生前対策をしておくと良いでしょう。

“争続”になりやすいケース

財産の中心が分割しにくい不動産である

相続について一度も家族で話したことがない

介護を一手に引き受けていた家族がいる

より多く援助をしていた子がいる



税理士・ファイナンシャルプランナー
福田真弓先生

福田真弓税理士事務所／株式会社リビング・プランナー代表。青山学院大学を卒業後、一般企業、税理士法人を経て、2003年に税理士登録。08年に独立。相続関連の相談に年間約50件対応。講演・著書執筆多数。

エンディングノートを書いてみませんか？

今の自分の気持ちや考えをまとめておくのがエンディングノートです。早い時期に手に取って、好きなときに見直したり、書き足したりすることで、これから的人生を伴走してくれるノートになります。

こんなことを書いてみよう /

自分について

これからについて

プロフィール

やってみたいこと

趣味や活動

行ってみたいところ

参加しているサークル

生活の目標や仕事のこと

今までの思い出

将来、一緒に暮らしたい人・場所

かかりつけ医や薬局

終末期の医療やケアへの希望

大切な知人や友人など

のこしておきたいメッセージ



エンディングノートに決まった様式はありません。
お気に入りのノートに書くこともできます。

留意点

- 2018年7月に民法の相続に関する規定が改正されました。施行日が段階的に分かれていますので、ご注意ください。
- 記事中の各種制度には、特例や適用期間などの条件がありますので、利用を検討する際は、ご確認ください。

遺言

自分の意思を効力のある書式でのこす

遺言とは、誰にどう財産を分けるのか、自分の思いを書きのこしておく意思表示の方法です。遺留分への配慮は必要ですが、法定相続分通りの分け方でなくても構いません。

遺言が法律上の効果を持つために最も大切なことは、有効な文書として成立していることです。形式などにも決まりがありますので、不安な時には専門家などに相談しましょう。

生前贈与

思いを直接伝えながら財産を渡すことができる

生前贈与とは、生きているうちに財産を贈与することです。

贈与税については、受贈者（贈与を受ける側）1人あたり年間110万円までは非課税となります。贈与の証拠をのこしておくために、両者間で贈与契約書を交わしておきましょう。また通帳も印鑑も受贈者が保持していなければなりません。

生命保険

受取人を指定でき、納税や葬儀費用の資金に

生命保険は、納税や葬儀費用の支払いなど、当面必要となる費用を用立てることに役立ちます。生命保険はあらかじめ指定された受取人が単独で保険金を請求することができるためです。

また、保険金については500万円×法定相続人の数までは非課税※となるため、その分、相続税が軽減されます。

※所定の要件があります。



る各種サービスのご紹介

全てのお客さまがご利用いただけるサービス

教えて！からだナビ！

からだに起こっている気になる症状や病気等に関するお役立ち情報を提供しています。

ご利用方法

かんぽ生命Webサイトからご覧いただけます。

かんぽ生命 からだナビ

検索

右のQRコードを
読み取っていただくと
「教えて！からだナビ！」に
アクセスすることができます。



こんなときにご利用ください

からだの悩みがあるが
人に相談するのに少し抵抗がある

病院に行く前に
まずは自分で調べたい



薄毛が
気になっています。



立ちくらみを
よくおこします。

「教えて！からだナビ！」ご利用に当たっての注意事項

- ・本サービスは、かんぽ生命の委託先である東京海上日動メディカルサービス株式会社が提供します。サービスのご利用に当たっては、サイト内の利用規約をご確認ください。
- ・あくまでも一般的な健康障がいや疾病についての改善・治療を支援するものであり、実際の個々の症状に特化された改善・治療を保証するものではありません。ご利用に関して生じた損害について、かんぽ生命は一切の責任を負いません。
- ・本サービスは、予告なく変更または中止する場合があります。

介助技術に関する動画

介助の心構え、イスの選び方、ベッドからの起き上がり、着やすい衣服の選び方、車イスの使い方など10本の動画を掲載しています。

ご利用方法

かんぽ生命WebサイトまたはYouTubeのかんぽ生命公式チャンネルからご覧いただけます。

かんぽ生命 介助

検索

右のQRコードを
読み取っていただくと、
動画を選ぶページに
アクセスすることができます。



例えばこんな情報を掲載しています

衣服の着替え

車への乗り方

杖の使い方



お客様のくらしを応援す

保険契約者さま等^{*}がご利用いただけるサービス

*個人を保険契約者とするかんぽ生命保険契約・簡易生命保険契約の保険契約者さま・被保険者さまおよびそのご家族に限ります。

無料電話相談サービス

健康・医療・介護・育児について相談したいことがある…
日常生活における税や相続について聞きたいことがある…
そんなときにお役立てください。専門スタッフが無料でお答えします。

ご利用の前にご確認ください

- ご利用の際に保険証券(保険証書)記号番号をお伺いしております。お手元に保険証券等をご用意ください。
- 本サービスは委託先である株式会社クリエイティブソリューションズとダイヤル・サービス株式会社が提供します。
- ご利用に当たっての注意事項があります。詳しくは、かんぽ生命Webサイトまたは郵便局窓口でお配りしているチラシ等をご覧ください。

ご利用の流れ

お手元に「保険証券(保険証書)」や
「保険料払込証明書」等をご用意ください。

利用したいサービスの電話番号にお電話ください。

保険証券(保険証書)記号番号や
お名前等をお伝えください。

専門スタッフがご相談・ご質問にお答えします。



かんぽ 健康・医療・ 介護・育児相談ダイヤル

電話番号 (通話料無料)

0120-665-770

受付時間 24時間 年中無休

- あくまでも一般的な参考情報を提供するものであり、医師による診断その他の医療行為を行うものではありません。

かんぽ「くらしの税」の情報ダイヤル

電話番号 (通話料無料)

0120-565-088

受付時間

月～土 10:00～18:00(日曜・休日・12/29～1/4を除く)

- あくまでも一般的な参考情報を提供するものであり、契約内容を踏まえた回答や個別具体的な税務処理その他の税理士業務を行いうものではありません。
- 法人税務に関するご相談や係争中、調停中の事案に関するご相談はお受けできません。
- 税理士等のスケジュールの関係でご回答までに日数がかかる場合があります。

上記のサービスでは、お客様の契約内容をお答えすることはできません。

保険金等のご請求や住所変更のお手続きなど、お客様のご契約内容に基づくお問い合わせは、かんぽコールセンターにご連絡ください。

かんぽコールセンター

ここに きこう
0120-552-950

受付時間／9:00～21:00 (土・日・休日は17:00まで) ※1月1日～3日は除きます。

「ご家族登録制度」をお勧めしています

【せっかくご契約いただいたのに】 【このような困ったことが実際に起きています!】



【もしものときに備えるために】

「ご家族登録制度」をご紹介しています。



①

契約者さまと連絡が取れない



契約者さまと連絡が取れない場合などに、登録されたご家族に当社からご連絡いたします。



②

登録されたご家族からのお問い合わせにお答えすることができます。*

*契約内容のお問い合わせは、郵便局へお越しいただくか、かんぽコールセンターへお電話でお願いします。

ご登録はカンタン

追加保険料は不要

お早めのご登録が安心

ご登録いただくご家族と一緒に手続きいただくことをお勧めしております。
制度内容や契約内容を、登録いただくご家族にも説明させていただきます。

◆詳しくは、最寄りの郵便局、かんぽ生命の支店またはかんぽコールセンターにお尋ねください。

保険金等のお受け取りはお済みですか？ご請求はお近くの郵便局で。

ご高齢のお客さま
専用コールセンター

0120-744-552

かんぽ
コールセンター

0120-552-950

受付時間／9:00～21:00(土・日・休日は9:00～17:00まで)※1月1日～3日は除きます。

●ご高齢のお客さま専用コールセンターは、オペレーターに直接つながり、ゆっくり丁寧に応対します。

かんぽ生命
Webサイト

<https://www.jp-life.japanpost.jp>

JP
INSURANCE

かんぽ生命

使用期間 2019.4.1～2020.3.31

UD
FONT 見やすく読みまちがえにくいユニバーサル
デザインフォントを採用しています。