

■死亡後に行う手続きチェックリスト

代表的なものを日付順に記載しています。提出先によって必要な書類や書類の名称、担当窓口などが異なる場合がありますので、詳細は関係窓口に直接ご確認ください。

	期日	依頼内容	チェック欄	依頼先
必要な手続き	7日以内	死亡届の提出	<input type="checkbox"/>	住民票のある市町村役場
	7日以内（火葬をする前）	火葬許可書申請（受取）	<input type="checkbox"/>	住民票のある市町村役場
	14日以内	世帯主の変更	<input type="checkbox"/>	住民票のある市町村役場
	14日以内	健康保険組合や協会健保 （会社員の場合）健康保険証を会社へ返却	<input type="checkbox"/>	勤め先の企業（会社が資格喪失届を手配）
	14日以内	国民健康保険（自営などの場合） 「国民年金資格喪失届」を提出	<input type="checkbox"/>	住民票のある市町村役場
	14日以内	健康保険関連 共済組合（公務員などの場合）	<input type="checkbox"/>	各共済組合
	14日以内	健康保険関連 後期高齢者医療保険（75歳以上） 保険証返却	<input type="checkbox"/>	住民票登録の役所
	14日以内	健康保険関連 介護保険（65歳以上または該当者）資格 喪失届の提出	<input type="checkbox"/>	住民票のある市町村役場
	14日以内	年金関連 国民年金 年金の受給停止・未支給年金の請求	<input type="checkbox"/>	市町村役場
	（事業主の期日として5日以内）	年金関連 厚生年金	<input type="checkbox"/>	年金事務所
	死亡後すみやかに	年金関連 共済年金	<input type="checkbox"/>	共済組合
	死亡届の提出後、死亡から5年以内	住民票除票の取得	<input type="checkbox"/>	市町村役場
	死亡後すみやかに	運転免許書 （返納が義務付けられています）	<input type="checkbox"/>	警察署または免許センター

※相続税・納税等の名義変更など、詳細は関係窓口に直接ご確認ください。

■契約が故人名義だった場合など、必要に応じて行う手続きの種類

	依頼内容	チェック欄	依頼先
必要に応じて行う手続き	郵便物の転送届け（親が一人暮らしだった場合特に必要です。）	<input type="checkbox"/>	郵便局
	住居の賃貸契約や不動産名義の変更	<input type="checkbox"/>	各事業所
	自動車所有権の移転	<input type="checkbox"/>	陸運局
	金融機関への連絡	<input type="checkbox"/>	各金融機関
	生命保険金の受取	<input type="checkbox"/>	各生命保険会社
	ライフライン 世帯主変更（電気）	<input type="checkbox"/>	各事業所
	ライフライン 世帯主変更（ガス）	<input type="checkbox"/>	各事業所
	ライフライン 世帯主変更（水道）	<input type="checkbox"/>	各事業所
	インターネットプロバイダー・携帯電話解約など	<input type="checkbox"/>	各事業所
	クレジットカード名義	<input type="checkbox"/>	各事業所

もしもの時、
あなたの家族のために、
知っておくこと！
～大切な人への寄り添い方～

「看取り」とは、大切な人の最期のときまで、そばにいて世話をしたり、看病することを言います。

大切な人を住みなれた家や施設等で看取るために、旅立ちに至るまでに見られる身体の変化をあらかじめ把握し、どのように対処すればよいかを理解しておくことで安心です。看取りを通し、大切な人へこれまでの感謝の気持ちを伝えましょう。



後悔しないために必要なこと

<p>覚悟</p> <ul style="list-style-type: none"> ・その時を、迎え自分の感情がどうなるか？どうしたらよいか？ ・わかっていたはずなのに、話し合っていたはずなのに。 ・イザ！という時の覚悟と必要なこと。 	<p>情報</p> <ul style="list-style-type: none"> ・その時、これからどうする？今後どうするのか？ ・医師と看護師、介護従事者と自分の思いを共有する。 	<p>時間</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いま、自分でできること。与えられた時間どう過ごすか？ ・家族や知人等の連絡、最後までケアして頂いた方への思い。
--	---	--



旅立ちのときが近付くと…

眠っている時間が長くなります。

体力の低下により、起きていることが難しくなります。
1日のほとんどを眠って過ごすこともあります。
無理に起こす必要はありません。

つじつまが合わず

いつもと違う行動をとったり、興奮したりすることがあります。

否定したりせず、そばで優しく見守ってあげましょう。
また、ベッドから転落するなど、突発的な行動をすることがあります。
心配な時は医師・訪問看護師等に相談しましょう。

食事摂取量が段々と少なくなり 時には全く口にしないときも、あります。

食欲が低下します。
ご本人が食べたいときに好きなものを少しずつ食べさせてあげましょう。
ムセる時は無理に食べさせないでください。

排泄のコントロールが難しくなります。

筋力が低下するため、失禁がみられます。時間を見ておむつを交換してあげましょう。
また、尿量が減少し、時には全く出ないこともあります。

唾液や痰がたまり 呼吸の際にゴロゴロと音がしたり、苦しそうな声がもれたりします。

水分量が少ないため、こうしたことが気になる場合があります。
痰が上がってくるときは、身体を横向きにしたり、上半身をやや上げるようにしてあげましょう。

手足が冷たくなり、 白～紫色になってきます。

血液の流れが悪くなっています。
やさしく身体をさすったり、手を握って話しかけたりしましょう。

呼吸が不規則になり、 時には数十秒ほど止まることもあります。

肩やあごを動かすような呼吸は、旅立ちが近づいているサインです。
苦しそうに見えますが、本人は苦痛を感じていないと言われています。
見守ってあげましょう。

呼びかけに対し 反応がなくなります。

身体を動かすことが難しくなっても、聴力は最期まで残ります。
皆さんの呼びかけはご本人に聞こえています。感謝の言葉をかけたり、好きな音楽を流してあげましょう。

ひとりで考え込まず、 そばにいる誰かに お気持ちをお話してください。

旅立ちに向けて どのような準備をすれば よいか分からない…

お看取り後に着る服などの準備をお願いします。
生前の写真を選んでおくのも大切です。
可能であれば、ご本人とお話しをしてみたいかがでしょうか。

そばで何をしたいか 分からない…

普段通りに声をかけたり身体をさすったりしてあげましょう。
部屋の中でご家族がお話されている声が聞こえるだけでも、ご本人は安心されることが多いです。本人に寄り添うようにしてあげてください。

疲れてクタクタに なってしまった…

まず、あなた自身が休めるような工夫をケアマネジャー・訪問看護師等と相談しましょう。
他のご家族にも協力してもらいましょう。
本人が眠る時は家族も一緒に休んで頂くとよいです。

色々なことを 自分が決めていいのか…

「ご本人が以前に望まれていたこと」でご存知のことをケアマネジャー・訪問看護師等に教えてください。
一緒に相談して一番良いと思われることをしていきましょう。

看取り後 葬儀の手続き



身内の方に不幸のあった場合に必要となる葬儀の主な手続を、ご遺族のすべきことを中心に時系列でご紹介します。

●葬儀の形式や手続は、亡くなった場所、宗教・宗旨・宗派、居住地域などによって違ってきます。

自宅や病院で死亡し、葬儀社に遺体の搬送以下のサポートを依頼し、ひとまず自宅にご遺体を安置した後、斎場で仏教形式の葬儀（お通夜・葬儀・告別式）を営むケースです。流れの一つひとつに「ご遺族が行うこと」「葬儀社に任せられること」の区別をわかりやすくするため、それぞれ表してあります。葬儀社は葬儀全般について心得ており、さまざまなアドバイスや代行をしてくれます。しかし、葬儀は本来ご遺族が行うもので、葬儀社はそのサポートをする立場です。したがって、葬儀のやり方や費用面の要望などは、はっきりと葬儀社に伝えるようにしましょう。

ご遺族が行うこと 葬儀社に任せられること

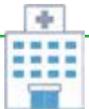
かかりつけ医に連絡を

自宅で（ご逝去）



- 臨終を宣告されたら末期の水をとり、親族などへ連絡します
- 死亡診断書を受け取ります
- 葬儀社を選定し、寝台車を依頼します

病院で（ご逝去）



- 臨終を宣告されたら末期の水をとり、親族などへ連絡します
- 退院手続きをし、死亡診断書を受け取ります
- 葬儀社を選定し、寝台車を依頼します

自宅で（葬儀の手配）



- ご遺体を安置します
- 喪主を決めます
- 住職の予定を確認します
- 葬儀社と相談し、斎場や葬儀の日程を決めます
- 関係者に訃報連絡をします
- 死亡届を出し、火葬許可証を受け取ります
- 決定した日取りを再度住職に連絡します
- 親族や親族以外の関係者と打ち合わせをし、葬儀内容を決めます
- 弔辞の依頼をします
- 遺影にする写真を選びます
- 費用を用意します
- 会葬礼状を手配します
- 料理の手配をします
- 祭壇の供花供物、花環を手配します
- 死亡広告の手配をします
- 式服を用意します
- ご遺体を棺に納めます



斎場で（お通夜・葬儀・告別式）

- お通夜葬儀告別式の準備をし、席順を決めます
- 供花・供物、花環の順番を決めます
- お通夜葬儀告別式の進行を決めます
- お通夜を行い、通夜ぶるまいをします
- 火葬の参列を依頼します
- 葬儀告別式を行います
- 最後のお別れをし、出棺します

火葬場で

- 茶毘に付します
- 収骨します
- ★「埋葬許可証」「分骨証明書」の交付を受ける（無くさないように）



（書類は骨壺と一緒にしておくて便利）

さまざまな葬儀

最近では、家族だけで行う葬儀屋、宗教にとらわれない新しい葬儀が増えてきています。また、仏教式ではなく、神式やキリスト教式で葬儀が行われる場合もあります。

自宅で（斎場）に戻って

- ご遺骨とともに帰宅します
- 精進落しをします
- 葬儀の事務を引き継ぎます



葬儀後にすること

- 挨拶回りをします
- 費用を精算します
- 戸籍謄本などを取り寄せておきます
- 仏壇を購入します
- 四十九日の法要をし、位牌を安置します
- 香典返しをします
- 遺品形見の整理をします
- お墓を決めます
- 納骨します



直葬

通夜や告別式などの儀式を一切行わず、自宅や病院から遺体を直接火葬場に運び、火葬によって弔う葬式のことです。別名で、密葬や火葬式と言われることもあります。

直葬

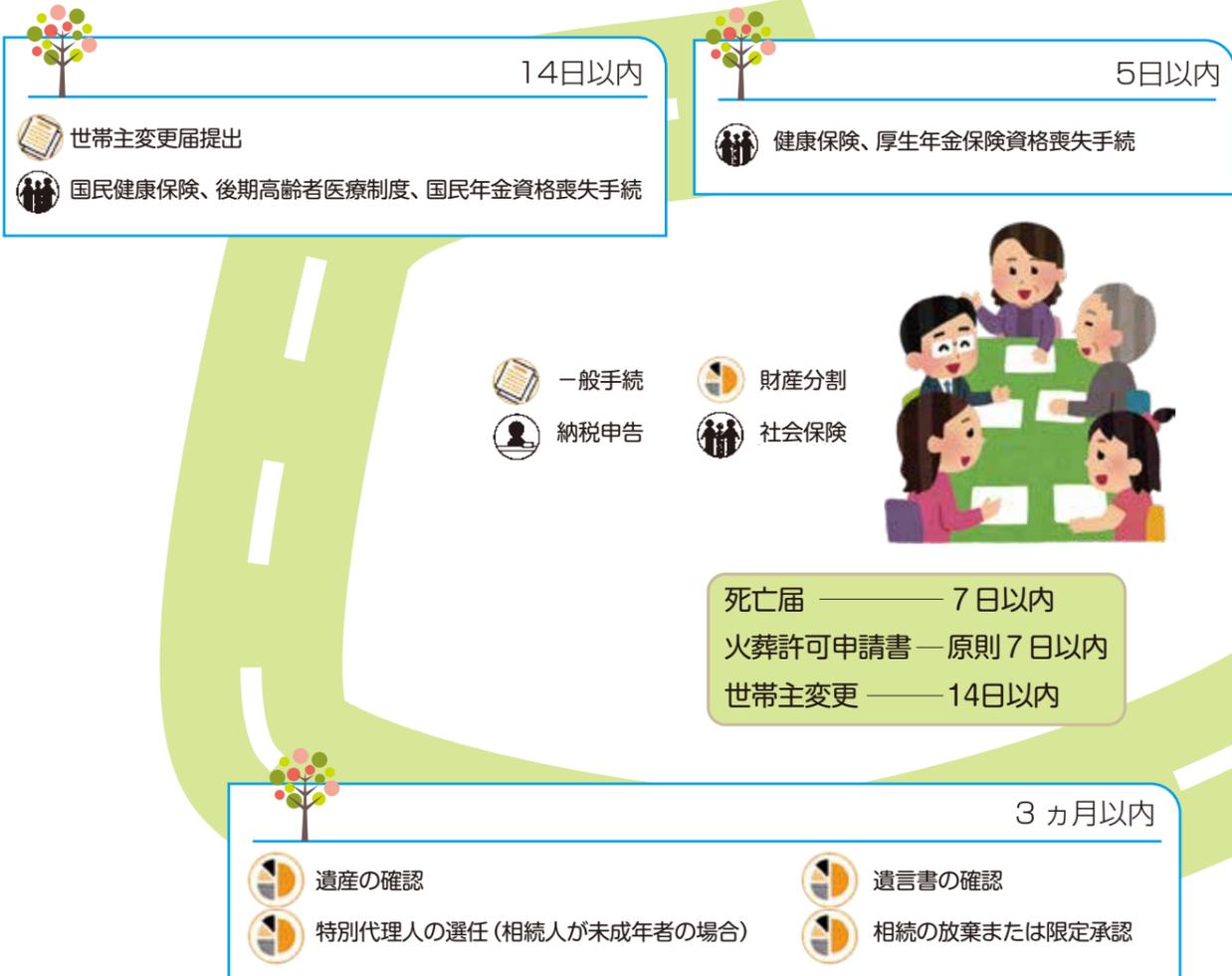
葬儀後 各種届出・手続き



葬儀を無事終わると、悲しみにくれる間もなく、ご遺族にはやらなければならないことがあります。それは、亡くなられた方の死亡の諸届、遺産（借金も）の把握、遺産分割、税金の申告、名義変更、年金などといった一連の手続です。IT 情報（SNS、モバイルバンキング、ブログ等）を止める・解約等も忘れずに！！

相続というと真っ先に頭に浮かぶのは相続税かもしれませんが、実際に相続税がかかる方は、遺産総額が大きい人に限られます。しかし、相続にかかわる税金は、なにも相続税に限ったことではありません。相続税以外にも所得税や、場合によっては消費税の申告をしなければならないのです。つまり、相続手続はすべてのご遺族にとって避けて通れない義務のようなものなのです。そこで、スムーズに諸手続ができるよう、各種届出の期限を時系列にまとめてみました。余裕を持って手続ができるように早めに行いましょう。

(注) 市区町村により、各種届出や手続、必要書類が異なる場合がありますので、詳細は各担当窓口にお問い合わせください。また、個別の手続の詳細につきましては、税理士社会保険労務士などに相談ください。



4ヵ月以内

- 所得税、消費税の準確定申告と納税

10ヵ月以内

- 遺産分割協議
- 遺産分割協議書の作成
- 相続税の申告と納税
- 相続税の延納物納申請



2年以内

- 埋葬料（費）葬祭費支給申請
- 国民年金の死亡一時金請求
- 高額療養費支給申請
- 高額介護合算療養費支給申請

3年以内

- 死亡保険金請求（3年で時効）

5年以内

- (国民年金) 遺族基礎年金または寡婦年金請求
- (厚生年金) 遺族厚生年金請求
- (国年・厚年) 未支給の公的年金の請求

