

終活でやることリスト

「何から始めればいい？」を一つずつ確認できる実践チェックリスト

※制度・税務・法律に関する判断は、状況に応じて自治体や専門家へ確認してください。

※このリストで提供する情報や内容を利用することで生じた、いかなる損害および問題に対して、弊社では一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

1. 自分の基本情報をまとめる

- ☐ 氏名・生年月日・住所・本籍を確認・記録する
- ☐ 本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証・パスポート)の番号・保管場所を記録する
- ☐ 健康保険・介護保険などの番号・保管場所を記録する
- ☐ 印鑑・実印・印鑑登録証の保管場所を確認・記録する
- ☐ 基礎年金番号を記録する

2. 家族・親族・友人の連絡先を整理する

- ☐ 家族・親族の氏名と連絡先を記録する
- ☐ 必要に応じて簡単な家系図を作る
- ☐ 親しい友人・知人の連絡先を記録する
- ☐ 勤務先・仕事関係・地域活動で連絡してほしい人を記録する
- ☐ 緊急時の連絡先を決める
- ☐ 「入院した時」「亡くなった時」のように連絡するタイミングを明記する

3. 預貯金を整理する

- ☐ 自分名義の預貯金口座をすべて洗い出す
- ☐ 金融機関名・支店名・預金種類・口座番号を一覧にする
- ☐ 通帳・キャッシュカードの保管場所を確認する
- ☐ 長期間使っていない口座を確認する
- ☐ 不要な口座は解約を検討する
- ☐ 定期預金・外貨預金など、普通預金以外の預金も確認する
- ☐ 家族がどの金融機関に預貯金があるか把握できる状態にする

4. 株・投資・その他の金融資産を整理する

- ☐ 利用している証券会社と証券口座をすべて確認する
- ☐ 保有している株式・投資信託・ETFを確認する
- ☐ NISAの利用状況を確認する
- ☐ iDeCoの加入状況・資産状況を確認する
- ☐ 国債・社債などの債券や、金などの資産を確認する
- ☐ 金融商品に関する取引報告書・残高報告書などの保管場所を確認する
- ☐ ネット証券を利用している場合、家族が口座の存在を把握できるようにする

5. 不動産を整理する

- ☐ 所有している土地・建物・マンションなどの不動産をすべて洗い出す

- ☐ 所在地・名義・共有者を確認する
- ☐ 土地・建物の権利証など、不動産に関する重要書類の保管場所を確認する
- ☐ 住宅ローンの残高を確認する
- ☐ 住宅ローンがある場合は、借入先と残高を確認する
- ☐ 貸している土地・建物があれば賃貸借契約の内容を整理する
- ☐ 使っていない不動産を今後どうするか考える

6. その他の財産・貴重品を整理する

- ☐ 自動車・バイクを整理する
- ☐ 換金価値のある動産やコレクション(貴金属・宝石・時計・骨董品・美術品など)を整理する
- ☐ ゴルフ会員権など、財産的価値のある会員権・権利を確認する
- ☐ 高額品の購入記録・鑑定書・保証書などをまとめる
- ☐ 誰に何を譲りたいか整理する
- ☐ 処分してほしいものを分かるようにする

7. 借金・ローン・保証関係を確認する

- ☐ 借入金をすべて洗い出し、借入先・残高を確認する
- ☐ 住宅ローン・自動車ローンがある場合は契約内容と残高を確認する
- ☐ カードローン・キャッシングの利用残高を確認する
- ☐ 誰かに貸しているお金があれば記録する
- ☐ 保証人・連帯保証人になっている契約がないか確認する
- ☐ 借入や保証に関する契約書の保管場所を確認する

8. クレジットカード・電子決済を整理する

- ☐ 保有しているクレジットカードをすべて確認する
- ☐ 使っていないクレジットカードを解約する
- ☐ 年会費が発生しているカードを確認する
- ☐ クレジットカード払いになっている契約・サービスを確認する
- ☐ 利用しているコード決済・電子マネーと残高を確認する

9. 保険を整理する

- ☐ 加入している生命保険・医療保険・共済を確認する
- ☐ 加入している損害保険を確認する(火災・地震・自動車など)
- ☐ 保険会社名・保険の種類・証券番号・契約者・被保険者・受取人を一覧にする
- ☐ 保険証券の保管場所を確認する
- ☐ 死亡保険金の受取人を確認する
- ☐ 不要になった保険がないか見直す
- ☐ 家族が加入している保険を把握する

10. 年金を確認する

- ☐ 基礎年金番号を確認する
- ☐ 公的年金の加入・受給状況を確認する
- ☐ 年金関係書類の保管場所を確認する
- ☐ 企業年金・個人年金保険・iDeCo など、公的年金以外に受け取れる年金や給付を確認する

11. スマホ・パソコン・デジタル情報を整理する

- ☐ 使用しているデジタル機器を整理する(スマートフォン・パソコン・タブレットなど)
- ☐ メールアドレスを整理する
- ☐ Apple Account・Google アカウントなど、端末やデータ管理に関わる重要アカウントを確認する
- ☐ 利用している SNS・ネット通販・ネット銀行・ネット証券・クラウドストレージを一覧にする
- ☐ 定期料金が発生するデジタルサービスを一覧にする
- ☐ 不要なアカウント・サービスを解約する
- ☐ 死後に残してほしいデータと削除してほしいデータを決める
- ☐ 残したい写真・動画・文書をバックアップする
- ☐ 家族がアカウントの存在を把握できる仕組みを作る
- ☐ パスワードを安全に管理し、必要なときに家族が確認できる方法を決める

12. 毎月・定期的に支払っている契約を整理する

- ☐ 電気・ガス・水道の契約先と支払い方法を確認する
- ☐ 固定電話・携帯電話・インターネットの契約先と支払い方法を確認する
- ☐ NHK・新聞の契約状況を確認する
- ☐ 動画・音楽配信、アプリ課金、有料会員、ジム、習い事など、定期的に料金が発生するサービスを確認する
- ☐ 継続的に料金を支払っている契約を一覧にする
- ☐ 不要な契約は解約する
- ☐ 死亡後に解約・名義変更が必要な契約を分かるようにする

13. 健康・医療情報をまとめる

- ☐ かかりつけ医・通院している医療機関・診療科を記録する
- ☐ 持病・アレルギー・服用中の薬をまとめる
- ☐ お薬手帳の保管場所を記録する
- ☐ 過去の大きな病気・手術歴をまとめる
- ☐ 緊急時に医療機関へ伝えてほしいことを書いておく

14. 判断能力が低下した場合に備える

- ☐ 判断能力が低下した場合に誰の判断を尊重するか決める
- ☐ 預貯金や日常の支払いなど、お金の管理を誰に任せるか決める
- ☐ 入院・施設入所などの手続きを頼む人を決める
- ☐ 財産管理について家族と話しておく
- ☐ 判断能力の低下に備える制度や契約について、必要に応じて専門家へ相談する
- ☐ 判断能力の低下に備える制度には、任意後見制度・法定後見制度などがあることを知っておく

15. 介護について希望を決める

- ☐ 介護が必要になった場合にどこで暮らしたいか考える
- ☐ 自宅での介護と施設への入居について希望を決める
- ☐ 希望する施設・地域があれば記録する
- ☐ 家族にどこまで介護を頼みたいか考える
- ☐ 介護費用をどのように準備・負担するか考える
- ☐ 認知症になった場合の生活や介護について希望を家族と話す

16. 延命治療・終末期医療について考える

- ☐ 回復の見込みが乏しい場合の延命治療について決める
- ☐ 人工呼吸器、人工栄養(胃ろう等)、心肺蘇生について希望を考える
- ☐ 治療よりも痛みや苦痛を和らげることを優先したいか考える
- ☐ 最期を迎えたい場所を考える
- ☐ 臓器提供・献体について意思を確認する
- ☐ 医療・終末期に関する希望を書面に残し、家族にも伝える

17. ペットについて準備する

- ☐ ペットの名前・種類・年齢をまとめる
- ☐ 鑑札・マイクロチップなどの登録情報を確認する
- ☐ かかりつけ動物病院・持病・薬・アレルギーをまとめる
- ☐ 普段のフード・量・時間・生活習慣・苦手なものを記録する
- ☐ 自分が入院した場合に預ける人を決める
- ☐ 自分が亡くなった場合に引き取ってもらう人を決め、事前に了承を得る
- ☐ ペット保険に加入している場合は契約情報をまとめる

18. 葬儀について決める

- ☐ 希望する葬儀の形式を考える(一般葬・家族葬・一日葬・直葬など)
- ☐ 宗教・宗派・菩提寺の有無を確認する
- ☐ 葬儀社へ事前相談し、見積もりを取る
- ☐ 葬儀の予算と費用の準備方法を考える
- ☐ 喪主をお願いしたい人を考える
- ☐ 葬儀に呼んでほしい人を整理する
- ☐ 香典・供花・供物について希望を決める
- ☐ 遺影に使ってほしい写真を選ぶ
- ☐ 音楽・服装・演出など、葬儀に関する希望があれば記録する
- ☐ 葬儀についての希望を家族と共有する

19. お墓・納骨・供養について決める

- ☐ 先祖代々のお墓があるか確認する
- ☐ 墓地・霊園・寺院の名称・所在地・連絡先と墓地の名義人を確認する
- ☐ お墓を継ぐ人について考える
- ☐ お墓を継ぐ人がいない場合、墓じまいや永代供養を検討する
- ☐ 希望する納骨・供養方法を考える(一般墓・納骨堂・樹木葬・散骨など)
- ☐ 仏壇についての希望考える
- ☐ お墓・納骨・供養についての希望を家族に伝える

20. 遺言書が必要か判断する

- ☐ 自分の法定相続人が誰か確認する
- ☐ 財産と負債を一覧にする
- ☐ 法定相続の割合どおりの相続で問題ないか考える
- ☐ 特定の人に特定の財産を残したいか考える
- ☐ 相続人以外に財産を残したい人がいるか考える

- ☐ 不動産など分けにくい財産や、相続トラブルにつながりそうな事情がないか確認する
- ☐ 遺言書を作成するか決める
- ☐ 遺言書の作成方法を検討する(自筆証書遺言・公正証書遺言など)
- ☐ 自筆証書遺言を作成する場合は、法務局の「自筆証書遺言書保管制度」の利用も検討する
- ☐ 必要に応じて専門家に相談する
- ☐ 遺言執行者(遺言の内容を実行する人)を誰に依頼するか決める
- ☐ 作成した遺言書を適切に保管し、その存在が分かるようにする
- ☐ 財産や家族関係に変化があった場合は遺言書を見直す

21. 相続対策をする

- ☐ 相続財産のおおよその総額を把握する
- ☐ 相続税が発生する可能性があるか確認する
- ☐ 相続財産のうち、評価額が分からない財産を確認する
- ☐ 生前贈与を検討する場合は、税務上の影響を確認する
- ☐ 必要に応じて税理士・弁護士・司法書士などの専門家に相談する

22. 家・家財・思い出の品を整理する

- ☐ 不要なものを少しずつ処分する
- ☐ 高価なものや換金価値のあるものを分かるようにする
- ☐ 家族に譲りたいものを決める
- ☐ 捨ててほしくないものを決める
- ☐ 写真・アルバムを整理する
- ☐ 家族に残したい写真を選ぶ
- ☐ 手紙・日記を残すか処分するか決める
- ☐ 家族に見られたくないものは自分で整理・処分する
- ☐ 自宅を将来どうするか考える

23. 亡くなった直後に家族が困らないようにする

- ☐ 緊急時・死亡時に連絡が必要な医療機関・葬儀社・菩提寺などの連絡先をまとめる
- ☐ 身寄りが少ない場合などは、死後の手続き(葬儀・納骨・行政手続きなど)を第三者に依頼する「死後事務委任契約」の利用を検討する
- ☐ 遺言書の有無と保管方法を分かるようにする
- ☐ エンディングノートやリストの保管場所や存在を家族に伝える

24. 大切な人へのメッセージを残す

- ☐ 配偶者・パートナー・子ども・孫等へ伝えたいことを書く
- ☐ 親しい友人へ伝えたいことを書く
- ☐ 人生で大切だった出来事や思い出を書く
- ☐ 残しておきたい写真を選ぶ

MEMO