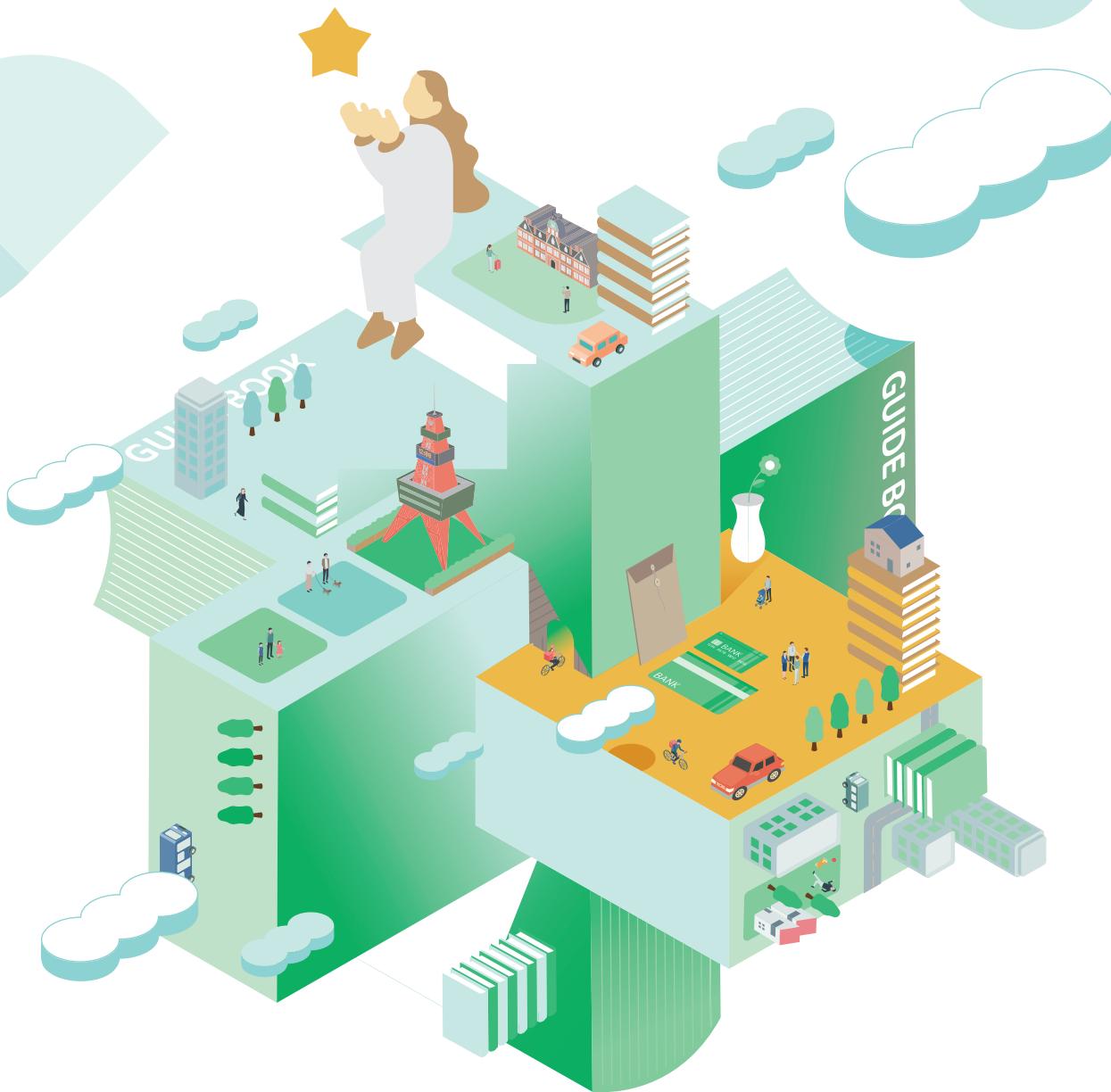




終活 ガイドブック

SHUKATSU
GUIDE BOOK



Presented by SAPPORO CITY

これからを生きるための、終活のすべて

SAPPORO



本ガイドブックの目的

終活とは、人生の最終段階を見据えて必要な備えを行うと同時に、今をより安心して前向きに生きるために取り組みです。札幌市では、市民の皆さまが自らの意思を尊重しながら将来に備え、生活設計を整えることができるよう、本ガイドブックを作成しました。

終活とは何ですか？

“これからの人生を自分らしく過ごすための準備です”

終活が必要とされる9つの理由

難しくはありません。できることから、少しづつ備えることが大切です。

老後を見据えて



介護や医療、施設入所の準備を早めに進め、生活費や老後資金を見直すことで将来設計がより明確になり、老後に対する漠然とした不安を軽減できます。

判断能力低下への備え



認知機能の低下や病気など、将来起こりうる変化に備えるためには、元気なうちにこそ行っておくべき大切な手続きや意思表示があります。

自分の希望を叶えるため



葬儀や、お墓の在り方、遺産の配分など、「こうしたい」「こうしてほしい」という思いを託すことで、納得のいく最期を迎えるための準備ができます。

人生を振り返るために



人生の棚卸をすることで、何を残したいか、誰に何を伝えたいかをじっくり考える時間を持て、自身の納得感や満足度につながります。

感謝を伝えるために



エンディングノートや手紙などを通じて、自分の思いを言葉に残すことで、大切な人たちへの感謝や気持ちを伝えることができます。

家族のために



財産目録、介護・医療の方針などを整理・共有しておくことで、家族の心理的・経済的な負担を軽減でき、安心して対応できる余裕が生まれます。

トラブルを防ぐために



遺言や財産の整理を行うことで、相続人同士のものごとや親族間の誤解を防ぐことができ、相続に伴うさまざまなトラブルを回避できます。

情報の複雑化



デジタル社会の進展により、スマートフォンやSNS、ネットバンキングの口座、各種サブスクの契約など、個人が管理すべき情報はますます増え、複雑化しています。

多様化した終末のかたち



医療や介護の方針、葬儀やお墓のスタイルや家族の形など、人生の最期に関わる選択肢は、今や多様化が進み、自分らしいかたちを選べる時代になっています。

終活リスト

List



生前整理

老後の住まい

遺産分割

葬儀・納骨

会計管理

財産整理・管理

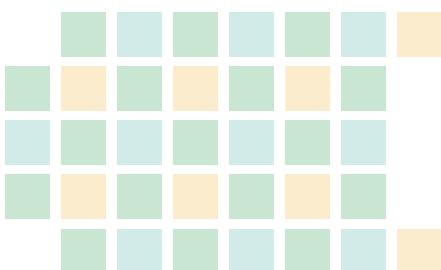
人生会議

単独世帯・夫婦のみ世帯

エンディングノート

遺言書

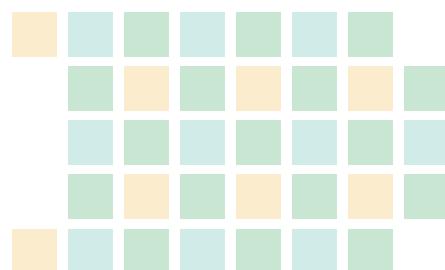
デジタル終活



初めての終活

身の回りの整理と片付け

| 生前整理 |



気軽に始められる身の回りの整理からやってみよう。

長年暮らしていると、生活必需品だけでなく、趣味の道具や思い出の品など、さまざまな物が蓄積していきます。これらを遺品として家族が仕分け、処分するのは多くの時間と労力を要します。だからこそ、生前のうちに「必要な物」と「不要な物」を分け、少しづつ身の回りを整理しておくことが大切です。準備をしておけば、残された家族の心身の負担を大幅に軽減でき、安心して日々を過ごすことができます。

整理しておきたい身の回り品

8項目

衣類の整理

1年以上着ていない服やサイズが合わない衣類を仕分け、必要な物だけ残し、リサイクルに回したり、不要な物は処分します。



食器の整理

使わない食器を整理し、使用頻度に応じて必要最小限にまとめます。割れやひびがある物は処分の対象とします。



趣味品の整理

使用頻度や価値、譲渡の可能性で仕分けし、不要な物は処分または譲渡する。残す物はリスト化して管理します。



書類・重要物の整理

契約書や通帳、印鑑などを分類・保管し、不要な書類は破棄するなどして整理します。防犯に留意しつつ、家族が迷わず見つけられる状態がベストです。



写真・アルバムの整理

必要な写真を選別し、デジタル化またはアルバムに整理して保管します。枚数を減らすことで省スペース化できます。



家具の整理

使用していない家具を処分または譲渡し、必要な物だけ残します。住空間を広く保つためだけなく、気持ちもスッキリします。



家電の整理

古い家電や使わない製品を整理し、安全性と機能性を考慮して処分または買い替えます。必要に応じてメンテナンスします。

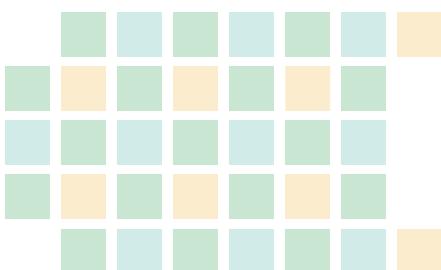


貴金属・骨董品の整理

保管してある古い宝飾品や美術品の価値を正しく鑑定し、次世代につなぐか手放しましょう。遺産トラブルを防ぐことにもつながります。



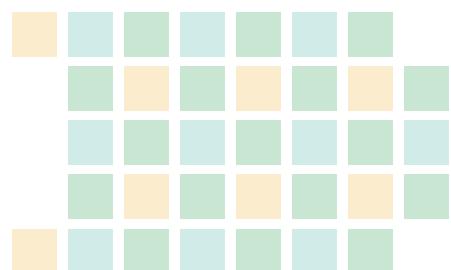
まずは、書類・重要物の整理から取り組むのがコツです。身の回りの整理は、終活の中でも取りかかりやすく、後の負担を大きく減らせる準備です。少しづつ仕分け必要なものだけを残すことで、住まいが整い、遺品整理の手間も軽減されます。生前整理・遺品整理を業者に依頼する場合は、複数の業者を比較検討するなどして、トラブルを未然防止することをおすすめします。



初めての終活

生活費の見直し

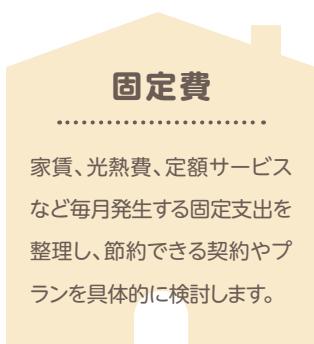
|会計管理|



生活費の見直しは、終活において大切な取り組みの一つです。

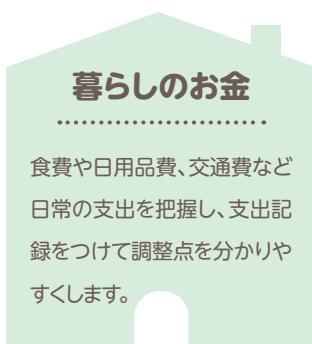
ライフスタイルの変化により、かつては必要だった支出が、今では不要になっていることも少なくありません。小さな節約を積み重ねるだけで、毎月数千円の節約につながることもあります。あらかじめ基準やルールを決めておくと判断しやすくなり、負担も軽くなります。各項目を少しづつ整理し、自分のペースで無理なく進めることで、家計のバランスを整えていきましょう。

家庭の中の見直すべき お金のあれこれ



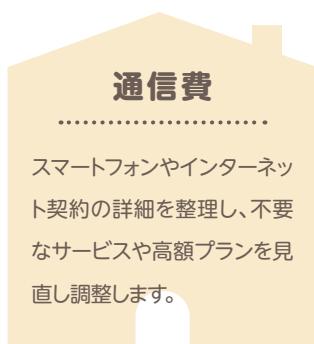
固定費

家賃、光熱費、定額サービスなど毎月発生する固定支出を整理し、節約できる契約やプランを具体的に検討します。



暮らしのお金

食費や日用品費、交通費など日常の支出を把握し、支出記録をつけて調整点を分かりやすくします。



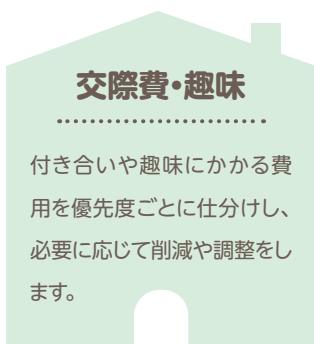
通信費

スマートフォンやインターネット契約の詳細を整理し、不要なサービスや高額プランを見直し調整します。



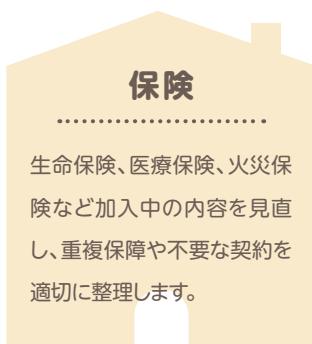
クレジットカード

利用状況を確認し、年会費やポイント制度を比較して不要なカードを解約し整理します。



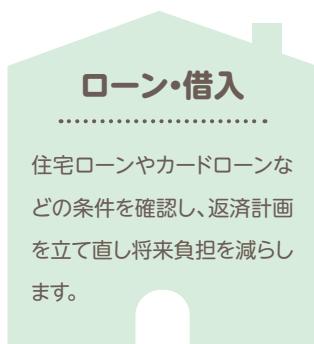
交際費・趣味

付き合いや趣味にかかる費用を優先度ごとに仕分けし、必要に応じて削減や調整します。



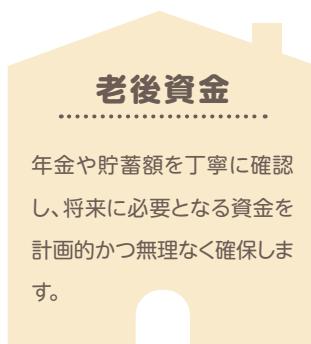
保険

生命保険、医療保険、火災保険など加入中の内容を見直し、重複保障や不要な契約を適切に整理します。



ローン・借入

住宅ローンやカードローンなどの条件を確認し、返済計画を立て直し将来負担を減らします。

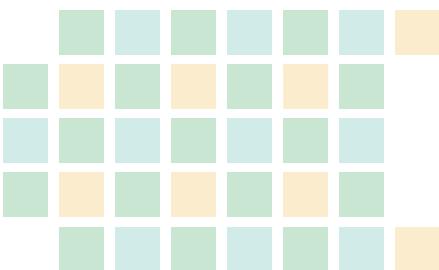


老後資金

年金や貯蓄額を丁寧に確認し、将来に必要となる資金を計画的かつ無理なく確保します。

各項目を確認することで、調整すべきポイントがはっきりと分かります。

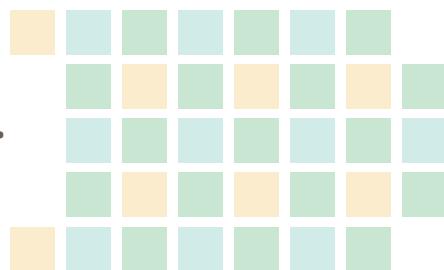
節約や見直しは無理のない範囲で行い、家族と相談しながら進めると安心です。



初めての終活

エンディングノートの書き方

|書き留める・整理する・引き継ぐ|



自分を見つめる良い機会になります。



エンディングノートは、終活を進めるうえで大切なツールです。より自分らしく生きるために、考え方や希望を整理し、書き留めておくものです。エンディングノートに法的拘束力(法律上の効果を発生させる力)はありませんが、ノートの存在を伝えて、自分の意思や情報を明確にしておくことで、万が一の際に家族の負担を減らすことにもつながります。また、ノートがご家族とのコミュニケーションツールとしても機能することでしょう。決まった形式はありませんので、書けることから始めてみましょう。これまでの人生を振り返る良い機会となり、からの生き方を見つめ直すきっかけにもなるはずです。

いきなり書くのは難しい?

書くと良い 基本的な項目をご紹介

- | | |
|----------------------|------------------------------------|
| ✓ 基本情報 | 氏名、生年月日、連絡先、血液型など、本人に関する基本的な情報 |
| ✓ 介護・医療の希望 | 医療や介護が必要になったとき、希望する療養場所や医療・ケアの内容など |
| ✓ 財産・保険 | 預貯金、保険、年金、証券、不動産などの状況 |
| ✓ 死後の手続き実施の希望 | 死後、相続手続き以外にどのような手続をしてほしいかなど |
| ✓ 葬儀・お墓の希望 | 家族の負担を軽減するため、葬儀の規模、宗教や形式、納骨先などの希望 |
| ✓ 連絡してほしい人 | 友人や知人など、亡くなった際に知らせてほしい相手をまとめた情報 |
| ✓ メッセージ | 最後に自分らしい思いを伝えるため、家族や大切な人へ残したい言葉を書く |

■ 道内法務局・司法書士会共同作成 「エンディングノート～あなたに届け、わたしの想い～」

こちらからご覧になれます



エンディングノートは一度書いて終わりにするのではなく、状況や気持ちの変化に合わせて、定期的に更新することが大切です。エンディングノートは書店でお買い求めいただけるほか、法務省などのホームページからもダウンロードできます。



初めての終活 老後の住まいについて

1

| サ高住・特養などの違い |

老後を安心して暮らすため欠かせないのは「住まい」の選択です。

健康状態や経済状況、家族との関わり方によって、適した住まいの形は変わります。高齢者向け住宅や介護施設など、さまざまな選択肢が整備されていますが、その仕組みや費用、入居条件には差があります。住まいの選択肢を知り、自分らしい暮らし方を考えておくことが老後の準備につながります。

■ 老後の住まいの種類と特徴

老人ホームは大きく分けて

「**公的施設**」と「**民間施設**」の2種類あります。

それぞれ入居条件や、利用できるサービスに違いがあり、施設を選ぶには特徴を理解しておくことが大切です。ここでは代表例を紹介しますが、ほかにも多様な形態があるため、検討時は情報収集が必要です。

公的施設



民間施設

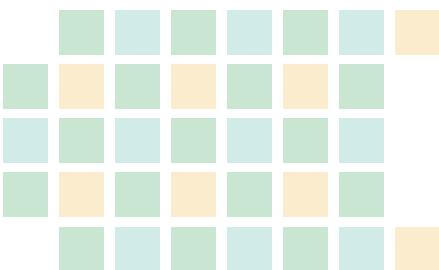


■ 主な住まいの比較

種類	公的・民間	運営主体	入居条件	介護サービスの内容と特徴
特養 特別養護老人ホーム	公的施設	社会福祉法人・自治体	原則 要介護3以上	● 施設内で介護サービス提供 公的施設のため費用が比較的抑えられる。 重度介護者向け。入居待機が長いこともある。
サ高住 サービス付き高齢者向け住宅	民間施設	民間企業	原則「60歳以上」 または「60歳未満で、 要介護・要支援認定を 受けている方」	● 外部の介護サービスを利用(訪問介護など) バリアフリー・安否確認・生活相談が付帯。 自宅に近い暮らしが可能。
住宅型有料老人ホーム	民間施設	民間企業	自立～要介護	● 外部の介護サービスを利用(訪問介護など) 元気な高齢者向け。趣味や交流を楽しめる。 介護は必要に応じて外部サービスを利用。
介護型有料老人ホーム	民間施設	民間企業	要支援～要介護	● 施設内で介護サービス提供 介護体制が整っており、安心感が高い。 民間のためサービスや環境は多様。

安心感や費用など、重視するポイントで最適な選択は変わります。

大切なのは「どの施設が一番良いか」ではなく、
「自分にとって心地よく暮らせる場所はどこか」を見学してご自身で確認することです。



★
初めての終活
老後の住まいについて

2

|家じまい・空き家対策・居住支援|

老後も安心で快適な暮らしを続けるためには、家の整理や管理についても考えておくことが大切です。事前に準備しておくことで、いざという時も慌てず対応でき、生活の基盤をより安心して整えられます。また、住まいに関する備えは、家族の心身の負担軽減にもつながります。

家じまい



「家じまい」とは、これまで暮らしてきた住まいを整理することです。家じまいは、本人や家族が元気なうちに進めるのが理想です。早めに取りかかることでさまざまな選択肢を検討できます。

家じまいの主なタイミング

- ✓ 退職前など一定の収入があるとき
- ✓ 高齢者向け住宅や
介護施設に入居するとき
- ✓ 一人暮らしになるとき
- ✓ 建物のメンテナンス費用がかさみ
老朽化が気になり始めたとき

空き家対策



「空き家」の増加は社会問題となっています。老朽化による倒壊、雑草やごみの放置による近隣トラブルなどのリスクが高まります。また、維持費や固定資産税といった負担は家族へ残されます。

空き家対策の主な選択肢

- ✓ 賃貸に出す
- ✓ 売却する
- ✓ 解体して更地にする
- ✓ リフォームして住み継ぐ

居住支援



**居住支援相談窓口
「みな住まいの札幌」**

高齢者など、住まいの確保に困っている方を対象に相談・支援を行う窓口です。住宅情報や生活支援サービス、必要に応じて福祉相談窓口も案内されます。

居住支援の主な提供内容

希望に応じた賃貸住宅などの紹介

見守りサービスや
保証会社を活用した家賃保証など、
生活支援サービスの紹介

必要に応じた他の福祉窓口への案内

■ 札幌法務局

相続登記の申請が義務化されました。



■ 相談先 札幌市都市局建築指導部 監察担当課

TEL.011-211-2808

『札幌市 住まいと空き家のハンドブック』ダウンロード



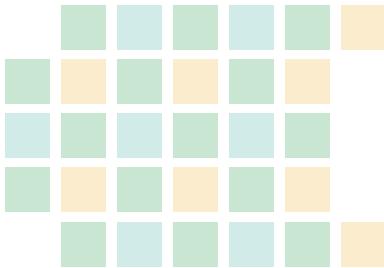
札幌市住居支援協議会 ▶

■ 連絡先
みな住まいの札幌



TEL.011-210-6224

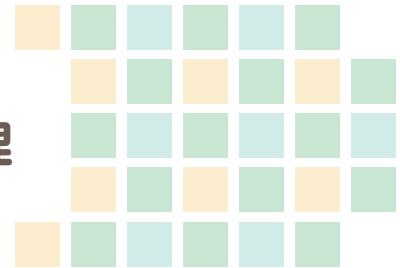
早めに家族で話し合い、今後の暮らしや残された家の整理・管理方法を考えることが大切です。必要に応じて専門家に相談することで安心して準備を進めることができます。



初めての終活

考えておきたい財産の整理・管理

「元気なうちに」



財産の整理は、判断能力がしっかりしているうちに取り組むことが大切です。預貯金や不動産、株式、保険など、財産をあらかじめ把握し、管理方法を決めておくことで、将来の安心や家族への負担軽減につながります。財産目録を作成して現状を整理しておくと、見直しや管理がしやすくなります。また、判断能力が低下したときに備えて、後見制度や家族信託の仕組みを理解しておくことも有効です。

財産整理・管理を始めましょう！

財産目録の作成



預貯金、不動産、株式、保険など、自分が保有している財産を一覧にまとめておきましょう。あわせて、ローンや借入といった負債も正確に記録しておくと、資産の全体像がより明確になります。こうして整理しておくことで、将来の財産管理や遺産分配の準備がスムーズになり、家族の負担軽減にもつながります。

成年後見制度の理解と準備

法定後見制度

任意後見制度



判断能力が不十分になった際に、後見人及び任意後見人が支援し、財産や生活を守る法的な仕組みが「成年後見制度」です。本人の意思を最大限尊重しながら、財産や権利を適切に保護することを目的としており、将来の安心を確保するために知っておきたい制度の一つです。

制度には**2種類**があり、その時点の本人の判断能力が不十分かどうかによって適用される制度が異なります。

法定後見制度

すでに判断能力が低下してしまった場合に、家庭裁判所が後見人を選任します。後見人は、本人に代わって財産管理や日常生活に必要な契約・手続きを行い、生活を安定させる役割を担います。

任意後見制度

判断能力があるうちに、将来に備えて信頼できる人を後見人として契約で定める制度です。必ず公正証書で作成します。判断能力が低下し後見が必要になったときには、家庭裁判所に選ばれた任意後見監督人の監督のもと任意後見が開始します。



■ 相談先 札幌市成年後見推進センター TEL.011-624-6901

家族信託の活用



信頼できる家族などに財産の管理や処分の権限を託す制度です。委託者である本人の判断能力が低下する前に家族信託を利用しておくと、認知症や病気で判断が難しくなった場合でも、信託契約に基づき、受託者が財産の管理や処分を行うことができます。契約内容を公正証書にしておくと、より確実で安心です。

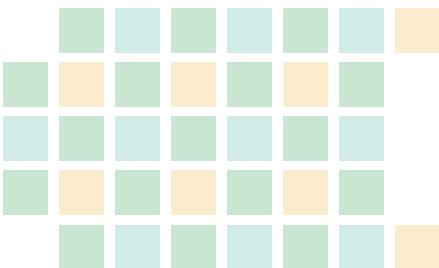
財産管理の方法は人それぞれの事情によって最適な形が異なります。専門知識が必要ですので専門家に相談しながら、自分に合った方法を選ぶことが大切です。

■ 相談先 札幌市 市民の声を聞く課 相談窓口

TEL.011-211-2075



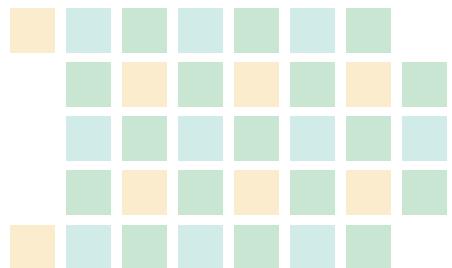
市役所や区役所で無料の法律相談・司法書士相談などを行っています



初めての終活

遺言書の作り方・書き方

|大切な家族のために|



遺言書は、大切な財産を誰にどのように託すかを明確に示すための意思表示です。遺言書がない場合、相続をめぐって争いが生じることもあります。正しい知識に基づき適切に作成された遺言書を残しておくことで、財産の分け方を自ら決め、将来のトラブルを防ぐことができます。また、遺言書は財産の分配方法を示すだけでなく、大切な家族に「最期のメッセージ」を伝える意味も持っています。

遺言書の主な役割

★
意思に沿った相続内容を
決めることができる

★
法定相続人以外にも財産を
引き継がせることができる

★
相続人同士のトラブルを
防ぐことができる

■ 遺言書の種類と特徴について

自筆証書遺言書

自筆証書遺言は、遺言の全文(内容)・日付・氏名の全てを自書し(全て手書き)、捺印して作成する遺言です。簡単に作成できますが、民法の要件を満たさなければ無効となる可能性があります。また、自分で保管するため紛失や改ざんなどのリスクがあり、その対策として「自筆証書遺言書保管制度」が設けられています。

■ 札幌法務局
自筆証書遺言書
保管制度のご案内



公正証書遺言書

遺言者が公証人に遺言内容を伝え、それを公証人が文書にまとめ、公証役場で原本を保管する遺言です。形式や内容の不備による無効の心配が少なく、高い証明力があります。ただし、公証人との綿密な打ち合わせや費用が必要となる点には十分な注意が必要です。

秘密証書遺言書 遺言内容を秘密にしておきたい場合に有効な方法ですが、あまり利用されていません。

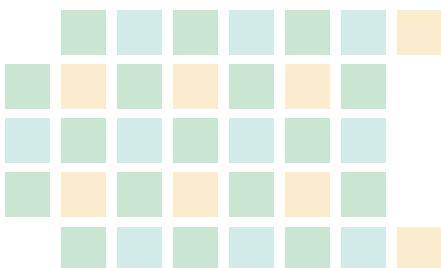
遺言書は、一度作成したとしても、撤回し、新たに書き直すことができます。(※)状況に変化があったときには見直すことが大切です。また、判断能力のあるうちに準備することが重要で、制度や方式には注意が必要なため、弁護士などの専門家に相談しながら進めると安心です。

※遺言の方式に従う必要あり

■ 相談先 札幌市 市民の声を聞く課 相談窓口 **TEL.011-211-2075**

市役所や区役所で無料の法律相談・司法書士相談などを行っています

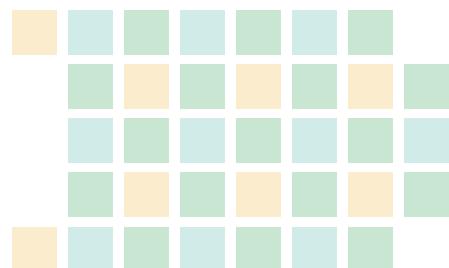




初めての終活

遺産分割の基本と流れ

|法定相続分の基本|



遺産分割とは、亡くなった方が残した財産を、相続人の間でどのように分けるかを決める手続きです。遺言書がある場合はその内容に沿って進められますが、遺言書がない場合や遺言内容だけでは不十分な場合には、相続人同士で話し合いを行い、その結果に基づいて分割が進められます。

遺言書がない場合の相続は、相続人全員で話し合いを行い、財産の分け方を決める「**遺産分割協議**」が基本です。

■ 遺産分割協議の流れ

1.相続人の確認

配偶者や子ども、親、兄弟姉妹など、誰が相続人になるかを確認します。

2.遺産分割協議

相続人全員で、財産の分け方について話し合い、合意を形成します。

3.遺産分割協議書の作成

分け方を決めたら書面にまとめ、各種手続きを行います。

法定相続分とは？

相続人の間で意見がまとまらない場合、誰がどのくらいの割合で相続するかが民法で定められており、これを「法定相続分」と呼びます。法定相続分をもとに、公平な分配方法が裁判所によって判断されます。

遺留分とは？

法律によって保障された、相続人が最低限受け取ることのできる財産の割合のことです。遺言書で全財産を特定の人に相続させると書かれても、一定の相続人には「遺留分」が認められており、請求することができます。

■ 法定相続分と遺留分の割合

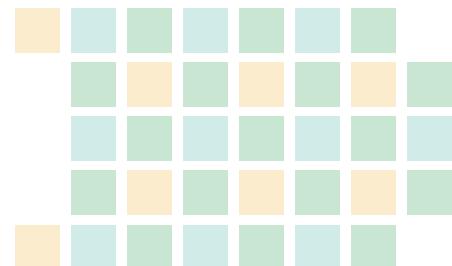
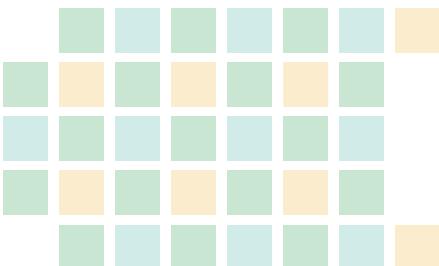
相続人	法定相続分	遺留分	各相続人の具体的な遺留分割合
配偶者のみが相続人	相続財産全て	相続財産の2分の1	配偶者 2分の1
子のみが相続人	相続財産全て	相続財産の2分の1	子ども 2分の1
配偶者+子が相続人	配偶者 2分の1 子ども 2分の1	相続財産の2分の1	配偶者 4分の1 子ども 4分の1
配偶者+父母または祖父母が相続人	配偶者 3分の2 父母・祖父母 3分の1	相続財産の2分の1	配偶者 3分の1 父母・祖父母 6分の1
父母または祖父母が相続人	相続財産全て	相続財産の3分の1	父母・祖父母 3分の1
兄弟・姉妹が相続人	相続財産全て	なし	なし
配偶者+兄弟・姉妹が相続人	配偶者 4分の3 兄弟・姉妹 4分の1	相続財産の2分の1	配偶者 8分の3 兄弟・姉妹 なし

遺産分割を円滑に進めるのに不安がある場合は、弁護士などの専門家に相談すると安心です。

■ 相談先 札幌市 市民の声を聞く課 相談窓口 **TEL.011-211-2075**

市役所や区役所で無料の法律相談・司法書士相談などを行っています





初めての終活 介護・医療の要望

人生会議

高齢期を迎えると、介護や医療に関して判断を求められる場面が増えてきます。「どこで、どのような介護や医療を受けたいか」といった希望を前もって考え、信頼する人や医療・介護従事者たちと繰り返し話し合い、共有することが大切です。この取組を「人生会議」(ACP)と呼んでいます。

介護について



介護には、在宅で家族や介護サービスを利用して行う方法と、介護施設に入所して専門的な支援を受ける方法があります。どのような介護を望むのか、誰に支えてもらいたいのかを事前に考えておくことで、より安心した暮らしを続けることができます。

■ 介護を受ける場所

在宅介護か施設介護か、自分に合った生活の場を考えておくことが大切です。

■ 介護サービスの利用

デイサービスや訪問介護など、公的サービスや民間サービスをどう活用するかを検討します。

■ 家族の役割

どの程度家族に介護をお願いするのか、無理のない役割分担を考えることが安心につながります。

■ 費用の備え

介護にかかる費用は少なくありません。年金や貯蓄、保険など、経済的な準備も重要です。

■ 相談先 地域包括支援センター



人生会議(ACP)について



命の危険が迫ると、多くの方が自分の希望を伝えられなくなるといわれています。あらかじめ人生会議(ACP)を行うことは、もしも時に自分の意思に沿った医療やケアを受けることにつながります。始めるときは、次のようなステップを参考にしてみましょう。

1

自分が大切にしていることを考える

2

信頼できる人はだれかを考える

3

信頼できる人や
医療・介護の関係者と話し合う

4

話し合った内容を
大切な人たちに伝えて共有する

5

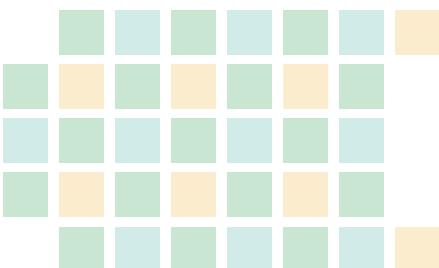
意思は変わることがあるため
繰り返し考え、話し合う

※人生会議は個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

[人生会議\(ACP\)に関するホームページ](#)

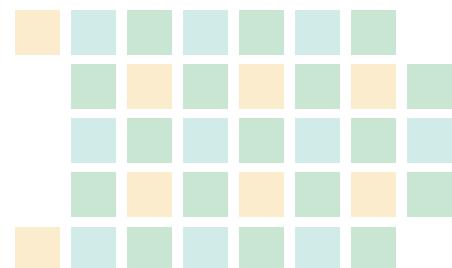


自分の望む介護や医療を、信頼する人や医療・介護従事者たちと話し合い、共有することは大切です。



初めての終活 デジタル終活って何?

IID・パスワード管理



「デジタル終活」とは、スマートフォンやインターネット上のアカウントやデータといったデジタル資産(デジタル遺品)を整理・管理しておくことを指します。近年は生活の多くがデジタル化しており、銀行手続きや買い物、写真の保存などもオンラインで行うことが当たり前になりました。遺族がその情報を把握できず、トラブルにつながるケースが増えています。

デジタル遺品の主な種類

- 金融関連アカウント
- 有料サービス契約
- SNS・メールアカウント
- デジタルデータ など…

！未整理で起こるトラブル

相続の問題が生じる

ネット銀行や証券口座、仮想通貨などが相続財産に含まれないまま手続きが進んでしまう。

不要な出費が続く

定額課金サービスや携帯料金が解約できず、費用が口座から引き落とされ続ける。

個人情報が流出する

放置されたSNSアカウントが乗っ取られ、なりすまし投稿や迷惑メールに利用される。

連絡先が分からない

交友関係の多くがスマートフォンやSNSに保存されており、友人や知人へ連絡ができない。



デジタル終活で取り組むべきこと

利用サービスの洗い出し

スマートフォンやパソコンで使っているアプリやサービスを漏れなく記録する。



アカウント・パスワードの整理

サービス名・ID・パスワードを一覧化し、遺族に伝える方法を決める。



契約状況の確認

定額課金サービスや有料アプリを見直し、不要なものは解約しておく。



デジタル資産の管理

ネット銀行や証券、仮想通貨の残高・IDを整理し、遺言書などに反映する。

データの整理

写真や動画、文書ファイルを整理し、見られたくないデータは生前に削除しておく。

SNS・メールの取り扱いを決める

事前に不要なものは削除し、「追悼アカウント」化できる設定を利用する。

● XXX-XXX-XXX
● XXX-XXX-XXX
● XXX-XXX-XXX



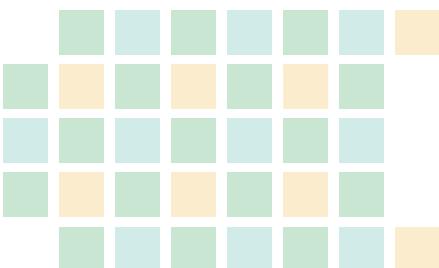
連絡先の管理

亡くなった際に知り合ってほしい人をリスト化しておく。

意思表示の記録

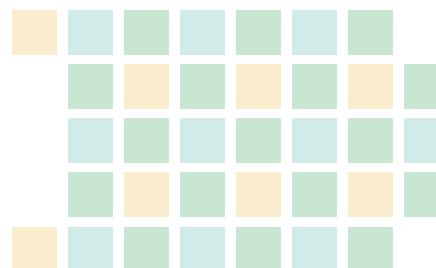
遺言書やエンディングノートにデジタル情報の項目を追加しておく。

デジタル終活は、単なるデータ整理ではなく、遺族に負担をかけないための大切な事前準備です。



初めての終活 お葬式・お墓の準備

|葬儀・お墓・納骨|



お葬式やお墓の準備は、自分らしい最期のかたちをきめることです。葬儀や納骨の方法は、故人や家族の希望、宗教や地域の習慣、さらには予算など、さまざまな要素を考慮して選びましょう。

葬儀のかたち



一般葬

親族だけでなく、友人・知人など幅広い参列者を招く伝統的な葬儀形式。通夜と告別式の二日間で行うことが一般的です。社会的な儀礼としての役割を果たせます。



家族葬

親族やごく近しい友人のみで行う小規模葬儀。家族の負担、費用や規模を抑え、落ち着いた雰囲気で見送ることができるが、参列できない人への配慮が必要です。



一日葬

通夜を省き、告別式だけを行う葬儀です。準備や費用の負担を抑えられる点が特徴ですが、通夜がないために弔問できない方が出ることもあります。



直葬（火葬式）

通夜・告別式を行わず、火葬のみで見送る形式。家族や親族が十分にお別れをする時間を持ちにくい場合がある。社会的儀礼としての意味が薄くなることもあります。



墓石型

墓石を建てて遺骨をその下に納める伝統的な形式です。親族が長期間管理し、土地や墓石の費用、維持管理の手間がかかります。



合葬墓

複数の遺骨をまとめて納める形式です。個別の墓を持たないため費用や管理の負担が少なく、後継者がいない場合にも適しています。



樹木葬

墓石の代わりに樹木や花の下に遺骨を納める自然志向の形式です。基本的に永代供養で後継者を必要とせず、管理の手間も少なめです。



納骨堂

建物内の棚などに遺骨を納める施設です。屋内で管理されるため天候や手入れの心配が少なく、費用や管理の負担も比較的抑えられます。

無縁墓にならないためにはどうする?

墓じまいについて

葬儀やお墓事情は時代と共に多様化しています。

少子高齢化や核家族化の影響で、お墓を継ぐ人がいなくなり「無縁墓」となるケースが増えています。こうした事態を防ぐための選択肢の一つが「墓じまい」です。墓じまいとは、お墓を撤去し、遺骨を合葬墓などに移すことを指します。※墓じまいの際は役所で改葬手続きが必要です

■相談先

札幌市保健福祉局ウェルネス推進部

施設管理課計画係

TEL.011-211-3518



生前に準備して大切な人の負担軽減!

死後事務委任契約について

お亡くなりになったあとの手配や手続きを、信頼できる人へ託すための契約を「死後事務委任契約」といいます。

〈主な内容〉

- 葬儀や納骨に関する手続き
- 入院費や公共料金の精算
- 各種保険の喪失手続き
- 携帯電話など契約の解約
- 年金の停止手続き
- 遺品整理や住居の明け渡し

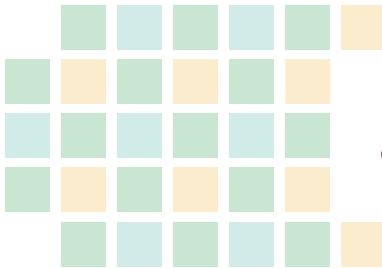
- 市役所や区役所で無料の法律相談・司法書士相談などが可能

■相談先

札幌市 市民の声を聞く課 相談窓口

TEL.011-211-2075

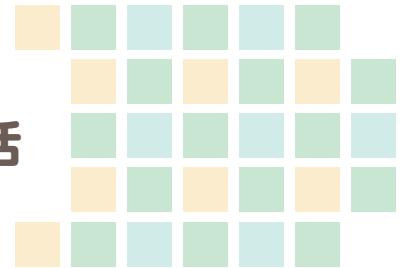




初めての終活

おひとりさま・おふたりさまの終活

「単独世帯・夫婦のみ世帯」



札幌のような都市部では、一人暮らしの高齢者や子どものいない夫婦、いわゆる「おひとりさま」「おふたりさま」が増えています。終活の内容自体は、配偶者や子どもがいる方と大きく変わりませんが、慎重に考えるべき独自の課題もあります。老後の暮らしや生活のサポートで頼れる相手が限られることが多いため、自分たちの意思を明確にしておく必要があります。住まいの選択、介護や医療の希望、財産の整理・遺産の分け方、そして死後の手続きや葬儀・納骨の方法などは、特に計画を立てることが大切です。

何も準備をしないままでいると、以下のリスクが高まってしまいます…



おひとりさまの場合

- 孤独死してもすぐに発見されない…
- 財産が希望とは異なる形で処分される…
- 死亡や認知機能の低下によって、周囲の人に迷惑をかける…

□ 自分の意思を明確にする



□ 社会とのつながりを意識する

こうしたリスクを避けるためには、終活を通じて「自分の意思を明確にし、形に残すこと」が欠かせません。さらに、社会とのつながりを意識し、孤立を防ぐことが重要です。



おふたりさまの場合

特に注意すべきなのは、片方が亡くなった後の財産管理です。遺言書がない場合、配偶者が血縁のない親族と遺産分割協議を行うことになるケースもあり、トラブルに発展することもあります。遺言書をあらかじめ作成しておけば、配偶者を唯一の受取人として指定することも可能です。このように、遺言書は「おふたりさまの終活」において非常に重要な役割を果たします。

●法定相続人(子がいない場合)



直系尊属
親が存命の場合は、配偶者と親
※両親が死亡している場合は、存命の直系尊属



配偶者は必ず相続人
配偶者 被相続人

直系尊属がない場合は配偶者と兄弟姉妹

※兄弟姉妹が先に亡くなっている、甥・姪がいる場合は代襲相続人となる。



※兄弟姉妹に遺留分はありませんので、遺言書があれば配偶者に全財産を相続させることができます。

一般的な終活に加えて、信頼できる人への依頼や遺言書の作成、身元引受、死後事務委任などが必要ですので、専門家に(弁護士・行政書士・司法書士など)相談しながら自分に合った方法を選択することが大切です。

困った時の対応マニュアル

訃報から納骨まで

病院で亡くなつた場合

お墓（納骨堂）じまい

訃報

- 死亡から24時間は火葬できません。葬儀まで安置しておく場所を決め、そこに御遺体を搬送する必要があります。
- まずは、搬送をお願いする葬祭事業者を急ぎ決めて連絡します。
- (北海道葬祭業協同組合でも相談に応じています。TEL.011-532-5000)
- ご自宅での安置が難しい場合は、安置施設を備えている事業者もありますので、相談してみてください。

退院手続き

- 病院で退院の手続きをして、死亡診断書を発行してもらいます。(何枚かコピーを取っておくと後々便利です。)
- 葬祭事業者が到着したら、搬送先などの打合せをします。

搬送棺安置

ヒント

ここで
考えておくと
困らないこと

- 葬儀の日時、会場
- 葬儀の形態は？一般葬？家族葬？直葬？
- 訃報を知らせる相手、範囲
- 新聞掲載の有無
- 繰り上げ法要はどうする？
式中？戻り法要？やらない？(宗旨宗派次第)
- 分骨する？しない？
- 葬儀の規模、内容
会場の規模(およその参列者の数)は？
祭壇、棺・骨壺、供物、供花、装束などはどうする？
遺影は？お経や戒名、お布施は必要？
食事、布団は何人前必要？
火葬場まで行く予定人数は？
香典返しは何にする？何人分用意する？など…

葬儀

- 死亡診断書を持って区役所に行き、死亡届を提出します。
- 区役所から火葬埋葬許可証が発行されます。(このあたりの手続きは、葬祭事業者が代行してくれることもあります。)
- 食事や布団の数など、変更があれば都度葬祭事業者と相談します。

火葬

- 火葬場で火葬埋葬許可証を提出して、受付します。
- 最後のお別れをした後、火葬となります。(火葬場でのお別れの時間は、あまり長くはご用意できません)
- 火葬が終わるまでは、通常1時間半以上かかります。
- 収骨後、火葬埋葬許可証(火葬済み証明)が発行されます。札幌市の場合は、封筒に入れて骨壺と一緒に包んであります。

納骨

- 決まったお墓や納骨堂がなければ、新たに契約します。
- 納骨先で遺骨と火葬埋葬許可証とで、納骨の手続きをします。
- 法律上「いつまでに納骨しないといけない」といった期限はありません。(お手元での供養も可能です。)

話し合い

- まずは、遺骨を他の場所に移してお墓じまいしたいことを家族などに説明して、同意をもらいましょう。
- 家族や親族に相談しないまま、お墓じまいをしてしまい、後々、トラブルになるケースもあります。
しっかりと意思統一することが大切です。
- ここで墓じまいをせず、誰かが引き継ぐことになった場合は、忘れずに承継などの手続をしましょう。
- 今あるお墓に入っている遺骨の改葬先を決めます。

豆知識

墓地・納骨堂を選ぶ際に
知っておきたいこと

公益型と檀信徒用の
違いを正しく
理解しましょう

お墓や納骨堂には、宗教宗派に関係なく利用できる公益型(事業型)の施設と、檀信徒のみ利用できる施設とがあります。

「公益型だと思って契約したが檀信徒用であったために、結果として宗旨宗派が変わってしまい、本来の菩提寺からお経をあげに来てももらえなくなった」などのトラブルも生じていますので、利用規約などをしっかりとご確認ください。

なお、檀信徒用として経営許可を受けている墓地・納骨堂を、公益型と偽って販売する行為は違法です。後々、利用者が不利益を被る恐れがありますので、ご注意ください。

改葬先選定

- 今のお墓がある霊園の管理者などに、墓じまいしたい旨を申し出ます。
- 改葬する遺骨について「収蔵証明書」を発行してもらいます。
- ※収蔵証明書は決まった様式はありません。埋蔵証明書や埋葬証明書という名前で発行されることもあります。
- 札幌市営霊園の場合、区画の返還手続きののち、お墓から遺骨を取り出し、墓石を撤去して更地にします。
- ※必要に応じて、石材店などに作業を依頼してください。※民間霊園などの必要事項は、直接管理者ご確認ください。

今のお墓などでのお手続き

- 今のお墓がある市町村の窓口に収蔵証明書などを持っていき、改葬の許可を申請します。
- 収蔵証明書以外に必要な書類は、各市町村に直接お問い合わせください。
- 手続が完了したら、「改葬許可証」が発行されます。

改葬許可

- 改葬先に、遺骨と改葬許可証を持って行き、納骨の手続きをします。
- その他、必要な書類や手続きは、改葬先に直接ご確認ください。

納骨



終活全般 民間霊園・納骨堂に 関すること	札幌市における終活の取組について案内します。(終活の進め方や事業者の紹介など、終活一般の相談には対応しておりません。)	保健福祉局ウェルネス推進部 施設管理課	TEL.011-211-3518
改葬・市営霊園に 関すること	■ 改葬・市営霊園 墓地・納骨堂などに埋蔵・収蔵されている遺骨を別の場所に移す「改葬」や「市営霊園」について案内しています。	保健福祉局ウェルネス推進部 施設管理課墓園管理係	TEL.011-211-3525
	■ 札幌市合同納骨塚 市営平岸霊園内に設置している合同納骨塚(市営の合葬墓)について案内しています。	保健福祉局ウェルネス推進部 施設管理課霊園管理担当係 (平岸霊園管理事務所)	TEL.011-831-6980
住まい・施設に 関すること	■ 高齢者向け住宅・施設 高齢者向けの住宅・施設の種別のご案内です。	保健福祉局高齢福祉部 介護保険課	TEL.011-211-2972
	■ 居住支援 居住支援相談窓口「みな住まいの札幌」では、高齢者などの住まいの確保にお困りの方をサポートするため、住宅情報の紹介や生活支援サービスなどの紹介を行います。	都市局市街地整備部 住宅課	TEL.011-211-2807
	■ 家じまい・空き家対策 ご自宅の将来を考えていただくための情報のほか、住まいや相続に関する相談窓口を紹介しています。	都市局建築指導部 監察担当課	TEL.011-211-2808
成年後見制度に 関すること	■ 成年後見制度 札幌市成年後見推進センターは、認知症などで判断能力が不十分な方が安心して暮らすことができるよう、成年後見制度の利用に関する相談をお受けしています。	保健福祉局総務部 地域福祉・生活支援課	TEL.011-211-2932

社会福祉法人 札幌市社会福祉協議会

■ 終活セミナー

残された人生を最後まで自分らしく安心して生きるための取り組みとして、様々な分野の講師を迎えて講座を開催しています。

TEL.011-614-3345

■ 日常生活自立支援事業

認知症などで判断能力不足で、日常生活に支障がある方に向け、契約をして生活を支援する事業を展開しています。(有料)

TEL.011-633-2941

■ シニア世代のための 生活便利帳

生きがいづくりや、暮らしを支えるサービス、施設など、高齢者の生活に関する事業をまとめたパンフレットです。

相談先

保健福祉局高齢福祉部高齢福祉課

TEL.011-211-2976

■ おくやみ窓口

亡くなった方に関する必要な手続きや担当窓口などをご遺族にご案内します。全区に設置しています。

相談先

市民文化局地域振興部区政課

TEL.011-211-2252

札幌市 終活ガイドブック

発 行 札幌市保健福祉局ウェルネス推進部施設管理課計画係

〒060-0002 北海道札幌市中央区北2条西1丁目 ORE札幌ビル7階

企 画 札幌テレビ放送株式会社

〒060-8705 北海道札幌市中央区北1条西8丁目1-1

制 作 株式会社ダイヤ書房

〒065-0025 北海道札幌市東区北25条東8丁目2-1

協力・監修者

小山内 岳斗(弁護士) ■札幌第一法律事務所
神 漢哉 ■(株)PLOW
神 弘安 ■(株)NORDY
土田 史(弁護士) ■リーガライト法律事務所
沼本 かおる(行政書士) ■行政書士沼本かおる事務所

芳賀 広健(弁護士) ■リーガライト法律事務所
細田 健一(行政書士) ■行政書士ほぞだ宮の森事務所
脇元 優斗(行政書士) ■脇元行政書士事務所
(一社) 北海道シニアサポートぼぶら

〈順不同・敬称略〉

SAPPORO CITY SHUKATSU GUIDE BOOK

〈2025年12月発行〉

© 札幌市 終活ガイドブック

本書の一部または全部を無断で転載・複製することを禁じます。



さっぽろ市
02-F08-25-2218
R7-2-1487