自分の将来

自分は何が好きか？何にこだわっているか？
自分がこれからやりたいことを書いておきましょう。

自分のお気に入りの写真を貼ってください。

50歳代の自分

■
■
■
■
■

60歳代の自分

■
■
■
■
■

70歳代の自分

■
■
■
■
■

80歳代の自分

■
■
■
■
■

セレモショップ
すずらん

趣味・お付き合い

サークル活動

■団体名

（連絡先）

■団体名

（連絡先）

■団体名

（連絡先）

地域のお付き合い

■

■

■

■

■

■

趣　　味

■

■

■

■

■

■

娯　　楽

■

■

■

■

■

■

セレモショップ
すずらん

親戚・友人・知人名

もしもの時、必ず連絡してほしい人を書いておきます。

氏　名	住　　所	連絡先	関係・団体名等

セレモショップ
すずらん

医療関係

突然の出来事があったとき、本人以外の家族が知っておきたいことがあれば便利です。

健康保険証の種類・記号・番号	介護保険証の番号

血液型	持病・アレルギーなど
型	

病歴・入院暦		
いつ頃	病名	投薬など

病院名	医師名	連絡先	備　考

セレモショップ すずらん

医療関係　自分をよく知っている専門家の方のリストです。。

分野	会社名	氏名	連絡先
ファイナンシャルプランナー			
税理士			
弁護士			
不動産業者			
金融機関			

住宅・設備関係			
介護関係			
自治会			
町内会			
民生委員			
先生・教師等			
その他の相談者			

＊信頼できる方であればどなたでもかまいません。

任意後見人			
遺言執行者			
その他			

貯　蓄

銀行・郵便局・証券会社・共済会・他積立等

金融機関	支店名	口座番号	連絡先	担当者	種　類

セレモショップ
すずらん

保　険

自動車・火災・損害などの損害保険及び生命保険、共済など
証券もどこに置いたかがわかる様にしたほうがいいでしょう。

保険会社	営業所	証券番号	連絡先	担当者	種　類

セレモショップ
すずらん

借入れ

＊カード及びメンバーズカード控え

カード会社	支　店	カード番号	連絡先	決済口座	種　類

＊住宅・リフォーム・自動車・教育などのローン

借入先	内　容	連絡先	決済口座	完済日

＝セレモショップ＝
すずらん

不動産・その他の資産・財産

土地・建物や宝石・貴金属・車・絵画・骨董品などを記録しておきましょう。

不動産・財産の種類	不動産所在地及び財産品保管場所	誰に譲るか

セレモショップ
すずらん

私の思い

病名・余命の告知
してほしい・してほしくない・どちらでもない

延命治療
望む・望まない・どちらでもない

尊厳死
望む・望まない・どちらでもない

臓器提供
望む・望まない・どちらでもない

献　体
望む・望まない・どちらでもない

葬儀の生前予約
したい・していない・している

戒　名
望む・望まない・受戒している

遺言書
書きたい・書いていない・書いてある

自筆の遺言書は作成費用がかからないですが、火事・盗難・紛失や、相続人が遺言書を穏匿・廃棄・偽造・変造してしまうおそれがあります。後のトラブルを避けるために、「公正証書遺言」をお勧めします。

ボケた時に望むこと

棺に入れてほしいもの

セレモショップ すずらん

葬儀とお墓

葬　儀

＊生前予約をされている方

葬儀社名	
連絡先	
葬儀の形式	

喪主	
葬儀の場所	

＊自分の希望があれば書いてください。

お　墓

宗教・宗派	
菩提寺	
所在・連絡先	

先祖のお墓	
先祖のお墓	

自分のお墓	
お墓の場所	

新規購入希望	
墓地の場所	
墓石の形	
その他	

セレモショップ
すずらん

お花で花供養

0120-087-879

★すぐにお電話ください。

ご臨終

お迎え

遺体安置（自宅・斎場）

病院の精算

遺体処理・枕飾り

喪主・世話役の決定

葬儀の打ち合わせ

寺院・斎場・火葬場へ手配

親戚・知人等に連絡

納棺

通夜式

葬儀告別式

出棺・火葬場

自宅又は式場へ帰骨

後飾り

精進落とし

死亡通知とお礼状

ご位牌とお仏壇

香典返し（即返しの場合あり）

納骨とお墓

四十九日法要

一周忌

三回忌

諸手続き

1、健康保険証返還し、埋葬料・葬儀費等を受け取る。
2、年金の手続き。
3、遺言書の確認・遺産分割協議書作成
4、銀行・郵便局・保険・クレジットカード・などの手続き。
5、相続した「株式・債券」などの名義変更
6、不動産・車・電話・公共料金などの名義変更
7、特許・商号・商標などの名義変更
8、所得税・相続税の申告
9、医療費控除による税金の還付請求
10、遺品の整理

＝セレモショップ＝
すずらん

種類			届出先・問い合わせ	提出書類等	届出期間	交付されるもの
死亡届			死亡地、本籍地、届出人の住所地の区市町村窓口（24時間受付）	死亡届書、死亡診断書（又は死体検案書） 届出人の印鑑（葬儀社の代行も可）	死亡を知った日から7日以内、国外で死亡した場合は3ヶ月以内	
死体火葬許可申請			〃	死体火葬許可申請書	死亡届と同時	死体火葬許可証
健康保険	国民健康保険		住所地の区市町村国民健康保険担当窓口	保険証・高齢受給者証（70歳以上の方）の返還	14日以内	
				葬祭費の請求（条件により手続きが異なるので事前に問い合わせをしてください）	2年以内	葬祭費（5万円）
	社会保険 共済保険	本人	勤務先又は管轄の社会保険事務所	保険証の返還、埋葬料の請求（印鑑、住民票などが必要な場合もあります）	速やかに	埋葬料（5万円）
		家族		保険証の書換え、埋葬料の請求	〃	家族埋葬料（5万円）
労働保険	労災保険		勤務先又は管轄の労働基準監督署	資格喪失届、死亡一時金、遺族年金の請求など（条件により手続きが異なるので事前に問い合わせを）	速やかに	未払い保険料
	雇用保険		受給している公共職業安定所窓口	受給資格証、死亡診断書、住民票（条件により手続きが異なるので事前に問い合わせを）	死亡を知った日の翌日から1ヶ月以内	
年金	国民年金	加入者の場合	住所地の区市町村国民年金担当窓口	年金手帳の返還、死亡一時金などの請求（住民票、戸籍謄本、印鑑、振込口座がわかる銀行貯金通帳など、また条件により手続きが異なるので事前に問い合わせを）	死亡の届は14日以内、死亡一時金は2年以内、その他の請求は5年以内	条件により死亡一時金、遺族基礎年金、寡婦年金
		受給者の場合		年金証書の返還、未支給金の請求（　〃　）	死亡の届けは14日以内、請求は5年以内	未支給金
	厚生年金 共済年金	加入者の場合	勤務先又は管轄の社会保険事務所	条件により手続きが異なるので事前に問い合わせを	5年以内	条件により遺族厚生年金
		受給者の場合	管轄の社会保険事務所	年金証書の返還など（条件により手続きが異なるので事前に問い合わせを）	10日以内	条件により遺族年金 未受給年金
住民票の抹消・世帯主変更			住所地の区市町村住民登録担当窓口	通常は死亡届で住民票が抹消される 3人以上の世帯の世帯主の場合は世帯主変更届が必要	死亡後14日以内	
印鑑登録			住所地の区市町村住民登録担当窓口	死亡届によって抹消される 印鑑登録証の返却		
住民基本台帳カード（住基カード）			住所地の区市町村住民登録担当窓口	住民基本台帳カードの返却		
運転免許証の返還			公安委員会	運転免許証（自然抹消するが本来は返却）		
税金	所得税		勤労者の場合は勤務先 その他は管轄の税務署	準確定申告（生命保険の領収書など、個々の条件により異なるので、事前に問い合わせる。扶養家族の死亡の場合は医療費控除の対象となることもある）	4ヶ月以内 （医療費控除は5年以内）	医療費控除の場合は還付金が出ることがある
	相続税		管轄の税務署	遺産分割協議書などの条件によって異なるので、事前に問い合わせを	10日ヶ月以内	
老人医療受給者			住所地の区市町村老人保健担当窓口	医療証または医療受給者証の返還	14日以内	
医療費助成受給者 （心身障害者/自立支援/難病等/小児精神障害者入院医療）			住所地の区市町村障害福祉担当窓口	各医療受給者証・医療券の返還	速やかに	
（乳幼児/ひとり親家族等/小児慢性疾患）			住所地の区市町村児童福祉担当窓口			
被爆者健康手帳保持者			住所地の区市町村担当窓口 （東大和市は障害福祉課）	被爆者健康手帳、死亡診断書の写し、住民票の除票、葬儀を行ったことを確認できる書類（同居の配偶者以外による手続きの場合）、手当証書・認定書（持っている人のみ）の返還	〃	葬祭料（189，000円）
身体障害者手帳/愛の手帳/精神障害者保健福祉手帳　保持者			住所地の区市町村障害福祉担当窓口	各手帳の返還、印鑑（身体障害者手帳・愛の手帳のみ）	〃	

セレモショップ
すずらん

介護保険被保険者証保持者			住所地の区市町村高齢介護担当窓口	被保険者証の返還	〃	
シルバーパス			住所地の区市町村高齢介護担当窓口	シルバーパスの返還	〃	
住宅	旧公団住宅	単身	各団地内管理事務所または各地域の住宅管理センター	契約の解除届	〃	
		同居の家族あり		名 義承継の手続き（事前に問い合わせをし必要書類を確認）	〃	
	都営住宅・公社住宅	単身	各地域の住宅供給公社窓口センター	返還届	〃	
		同居の家族あり		世帯・名 義の変更届（事前に問合せをし、必要書類を確認）	〃	
	民間住宅		家主・地主	家主・地主に問い合わせを	〃	
金融機関預金（相続・名 義変更）			取引している各金融機関	・預金者の死亡を知った時点で口座が閉鎖される ・葬儀費用等は2名 以上の法定相続人の連署と費用の見積書で口座振込により使用できる ・解約は、相続関係届出書（法定相続人の連署）により可能です	〃	
クレジットカード			クレジット会社の相談窓口	残債あり／脱会届、クレジットセーバーサービスを利用する場合は死亡診断書（郵送も可）	速やかに	
				残債なし／脱会届（郵送も可）		
生命保険	民間会社の保険（団体扱いは所属団体へ）		取引会社の窓口	保険金の請求（保険証書、死亡診断書、戸籍謄本、受取人の戸籍謄本、印鑑証明、入院給付金特約のある場合は入院証明書、印鑑など条件により手続きが異なるので事前に問い合わせを）	3年 以内	保険金
	郵便局		郵便局窓口	〃	5年 以内	保険金
有価証券			取引証券会社	一般相続財産であり相続関係書類が必要	特になし	
光熱費	電気・ガス・水道		管轄の事業所・営業所	名 義変更届（電話でも可、お客様番号を確認しておく）	速やかに	
	電話		管轄のNTT営業所	名義変更届（死亡者名義のままの使用も可能なので事前に問い合わせを）	速やかに	

＊光熱費が口座振替の場合は、振替停止または口座変更届を取引銀行に提出する。

■勤務先への届け

本人の場合	死亡の届出	とり急ぎ 連絡を
	退職金	人事担当が用意した書類（振込口座、依頼書など）に記入、押印
	財形・社内預金	財形の種類や死亡時期などによって異なるため、金融機関に問い合わせを
	葬祭費・埋葬料の請求	健康保険の項目で確認のこと
	労災保険	労働保険の項目で確認のこと
	返還するもの	保険証、社員証、ロッカーの鍵など
家族の場合	被扶養者関係の抹消手続き	保険証、火葬許可証の写し又は死亡診断書の写し
	葬祭費・埋葬料の請求家族埋葬料の請求	健康保険の項目で確認のこと

葬儀からお墓まで・・・
セレモショップ "すずらん"
0120-087-879

株式会社アイコス
〒359-1133 埼玉県所沢市荒幡646-3
HP http://www.icos-inc.co.jp
メール miyake@icos-inc.co.jp

セレモショップ すずらん