

妻の死後 夫の死後に  
ひとりで生きるための準備と手続き  
はじめに



巻頭特集

妻、夫が亡くなったあとに  
やってはいけないこと  
失敗してしまったこと

1章

妻、夫が亡くなったあとの  
暮らし

健康保険証や免許証などは  
変更・返却といった手続きが必要になります

- 手続き … 健康保険証 … 21
- 世帯主変更届 … 22
- 名義変更と解約 … 23
- 運転免許証 … 24
- 姻族関係終了届と復氏届 … 25

2章

妻、夫が亡くなったあとの  
お金

故人の年金の停止手続きと  
自分の年金受給額の確認をしましょう

- 年金 … 公的年金の停止手続き … 48
- 遺族年金 … 48
- パターン別・年金受給額 … 50
- 寡婦年金・死亡一時金 … 52
- 遺族年金の運用 … 54

生命保険や公的保険で  
お金を受け取れないか確認を！

- 保険 … 生命保険の申請 … 56
- 高額療養費制度 … 58
- 葬祭費・埋葬料の申請 … 60

相続はルールに従って  
手続きすることが大切です

- 相続 … 相続手続き … 62
- 法定相続人 … 64
- 相続遺産の調査 … 66
- 相続税の納付 … 68

故人の確定申告や自分の税、  
節税にも目を向けましょう

- 税金 … 確定申告 … 70

引っ越しやリフォームなど  
新しい暮らし方を見つけてみましょう

- 住まい … 自宅での転倒が危ない！ … 26
- バリアフリーリフォームと補助金 … 28
- 住み替えの検討 … 29
- 高齢者向け住宅 … 30
- 子ども世帯との同居 … 31

誤嚥や低栄養などに気を付けつつ  
配食サービスの利用も検討しましょう

- 食事 … 孤食の際には誤嚥に注意 … 32
- 高齢者の低栄養 … 34
- 高齢者の買い物事情 … 36
- 配食サービス … 37

夫、妻を亡くしてからも  
健やかな日々を送るためには？

- 健康 … 健康寿命を延ばす … 38
- 心の健康 … 41

ひとり暮らしの高齢者をサポートする  
代行サービスにはどんなものがある？

- 健康 … 健康寿命を延ばす … 38
- 心の健康 … 41
- 夫、妻を亡くしてからも  
健やかな日々を送るためには？ … 38
- 誤嚥や低栄養などに気を付けつつ  
配食サービスの利用も検討しましょう … 32
- 食事 … 孤食の際には誤嚥に注意 … 32
- 高齢者の低栄養 … 34
- 高齢者の買い物事情 … 36
- 配食サービス … 37
- 引っ越しやリフォームなど  
新しい暮らし方を見つけてみましょう … 26
- 住まい … 自宅での転倒が危ない！ … 26
- バリアフリーリフォームと補助金 … 28
- 住み替えの検討 … 29
- 高齢者向け住宅 … 30
- 子ども世帯との同居 … 31



3章

ひとりになる前に  
夫婦間でやって  
おくべきこと



年金の税金控除  
医療費控除

高齢者のお金を狙う  
詐欺の手法を知っておきましょう

- 年金の税金控除 … 72
- 医療費控除 … 74
- 資産の確認や遺言書など  
生前にやっておきたいお金について … 80
- お金 … 資産の確認 … 80
- 生前贈与 … 82
- 遺言書 … 85
- 遺言執行者 … 87

遺族に負担をかけないように  
心もモノもふたりに整理しましょう

- 暮らし … 心の整理 … 88
- モノの整理 … 90

生きていくうちにふたりに決めた  
人生を締めくくるとお墓について

- 葬式・お墓 … 葬式・お墓 … 92

どんな病気に気を付けるべき？  
高齢者の死因について知っておく

- 94

※本文に記載されているデータは、2021年5月1日時点のものです。  
各種制度や課税条件などは変更される場合があります。予めご了承ください。