

暮らしの相談窓口

相続税がかからないから安心？
「争族」にならないために生前から対策を！

前号では健全な相続対策の3大原則をお伝えしました。今号では「相続」が「争族」になることを防ぐ手段をお伝えします。

アリアス税理士法人
代表社員
中野 謙治 税理士
Kenji Nakano



1. 遺産相続で揉める家族はどれぐらいいるの？

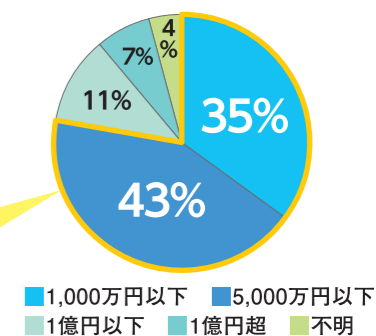
遺産は遺言書がなければ基本的に相続人の中で「遺産分割協議」で分けられることとなりますが、相続人同士で合意に至らない場合は、家庭裁判所に対して「遺産分割調停・審判(遺産分割事件)」を申し立てることになります。この遺産分割事件は令和2年で約13,000件、10年前と比べて1.2~1.3倍と増加傾向です。

また、遺産分割事件となる家庭の遺産額の8割近くが遺産5,000万円以下で、普通の家庭で起きています。(右図参照)「相続税がかからないから相続対策は必要ない!」とならないことが分かります。

相続問題はどのご家庭でも起こりうる!?

相続争い(遺産分割事件)の調停・審判数は約1万3,000件(令和2年)となっており10年前と比べ、**1.2~1.3倍と増加傾向**

遺産額による事件数割合(令和2年)



8割近くが遺産5,000万円以下の「普通の家庭」で起きている

2. 「争族」を防ぐための手段は？

誰もが「争族」は避けたいと思うはず…以下に3つの基本的な対策を紹介します。

①生前に話し合いの場をもつ

「争族」を回避するためには家族間による話し合いが何よりも重要です。話し合いをする前に現状分析を行い、相続対策の選択肢、遺産分割の方向性、介護が必要になった場合の役割分担などを話し合いましょう。

②遺言書を遺す

話し合いをした内容を「遺言書」として残しておきましょう。「遺言書」は民法で定められた厳格な方式で作成される必要があります。不備があると法的効力をもたないため無効となることもあります。「遺言書」を作成する際は専門家に相談しながら進めましょう。

③後見制度を利用する

成年後見制度とは、知的障害や精神障害などにより判断力が欠如・低下している方に対して、その権利行使を支援・保護するための制度です。メリットもあればデメリットもありますので、こちらも専門家に相談することをお勧めします。

まとめ 「相続対策」は早めの検討を！

相続では大きなお金が動くことから、それまで円満な人間関係を築いてきた家族であってトラブルに発展してしまう可能性があります。「相続」を機に平穏な家族関係を壊さないよう、対策の方向性を家族間で話し合い、「円満な相続」を実現しましょう。



【相続診断サービス】

JAとびあ浜松ではお客さまの相続に関係するさまざまな相談にお応えするため、税理士法人との提携による相続診断サービスのお取り次ぎをいたします。相続のお悩みをお気軽にご相談ください。

お問い合わせ先/各支店窓口、本店 金融管理部 金融管理課 TEL053-476-3122

バックナンバーはこちらから→



健康に過ごす

遠州病院 だより

年を取っても大切な

タンパク質



JA静岡厚生連
遠州病院 健康管理課
管理栄養士
中根ひろみさん

私たちの体を構成する骨や筋肉、血液皮膚など、多くの組織はタンパク質からできています。さらに、体の働きを調節するホルモンや生きていくうえで必要とするホルモンの原料にも必要なタンパク質。吸収のための原料にも欠かせません。加齢や栄養不足によって筋肉が衰え、運動機能の低下が起こり、介護が必要にならないためにタンパク質は高齢になっても必要です。

「日本人の食事摂取基準」では、1日あたり、50~64歳では男性65g、女性50g、65歳以上では男性60g、女性50gとされています。具体的な1日の目安量は、卵1個、魚と肉はそれぞれ手のひらの厚みと大きさのもの、豆腐は1/3丁、牛

乳やヨーグルトを合わせて1.5杯分(コップ1杯+1個)です。タンパク質はアミノ酸という成分で作られていて、特に質の高いアミノ酸(必須アミノ酸)を取ることでさらに健康を保つことにつながります。しかし、肉・魚・卵・牛乳などの動物性タンパク質に偏らず、バランスをとるために、穀類や豆類などに多い植物性のタンパク質と合わせて取ることも重要です。しっかりと取るためには無理をせず、こんな取り方をお勧めします。卵は

せて卵とじにしたり、ラップで包んで冷凍保存し、使うときに殻をむき半解凍で焼いたり電子レンジで火を通す調理方法

です。肉類は、ひき肉を手のひらサイズにラップで包み、冷凍、食べるときに凍ったまま油をひいたフライパンで焼き上げ、市販のタレで味付けをすることや、フライパンで焼いて粗くほぐしてカレーやシチューにも使えます。魚類は、サバ・ツナ・サンマなどの缶詰を買い置き、カレーの具や、炊き込みごはんにするのもよいです。大豆製品も豆腐や納豆など常備しておき、上手にタンパク質を取り入れていきましょう。

参考資料：
食へることは生きること 本田京子 著 NHK出版
栄養学1年生 監修 中屋豊 宝島社
栄養と料理 2023 5月号

※組合員には「組合員割引制度」があります。詳しくは遠州病院(代表453-1111)まで