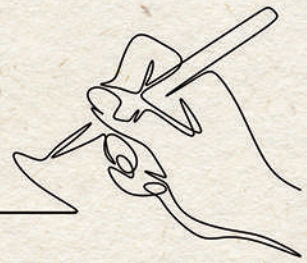


# わたしノート

MY STORY



# 目次

私について .....	P3
自分年表 .....	P4 P5
自分の身体のこと .....	P6
告知、延命治療について .....	P7
介護が必要になったら .....	P8
ペットについて .....	P9
葬儀について .....	P10 P11
お墓について .....	P12 P13
財産について .....	P14 P15
口座引き落とし、借入金について .....	P16
クレジットカードについて .....	P17
保険について .....	P18
スマホ、パソコンなどについて .....	P19
相続について .....	P20
私の家系図について .....	P21
家族・親族・友人の連絡先 .....	P22
メッセージ .....	P23

このノートは自分を見つめ、振り返る「自分ノート」です。  
自分のためにもあなたの大切な人のためにも  
役立てて頂けるようにと思い、作成いたしました。

# 私について

年 月 日

フリガナ				
名 前				(旧姓)
現 住 所	〒			
本 籍	〒			
生年月日	年	月	日	血液型 型 RH(+・-)
電話番号				F A X
携帯電話				
勤 務 先	名称		所属	
	所在地		電 話	
そ の 他				

## 保険証・免許証・パスポートなど

健康保険証	記号	番号	保険者番号
運転免許証	第	号(12桁)	
パスポート	旅券番号(英字2桁と数字7桁)		
住民票コード	番号(11桁)		
マイナンバー	番号(12桁)		
介護保険証	番号(10桁)		
後期高齢者 医療被保険者証	被保険者番号(8桁)		
そ の 他			

メモ

.....

.....

.....

.....





## 現在の身体について

身長:                      cm

体重:                      kg

アレルギー:  なし  ある (内容:                      )

今の健康状態について

## かかりつけの病院について

①病院名:    連絡先:

②病院名:    連絡先:

## 持病や常用している薬について

①持病:    薬名:

②持病:    薬名:

## 過去にかかったことのある病気について

①病名	治療期間 年 月から 年 月まで
-----	---------------------

治療した病院名:	現在の状況:
----------	--------

②病名:	治療期間 年 月から 年 月まで
------	---------------------

治療した病院名:	現在の状況:
----------	--------

私が判断できない時、私の治療方針については

名前:

連絡先:

の意見を尊重して決めてください

## 病気の告知について

- 病名・余命共に詳しく教えて欲しい
- 病名のみ教えて欲しい
- 家族の判断に任せる
- 何も知りたくない

## 延命治療について

- できる限り延命処置をして欲しい
- 延命よりも苦痛を和らげる治療を優先して欲しい
- 回復の見込みがないのであれば、延命処置はしないで欲しい
- 尊厳死を希望し、書面を作成している
- 家族の判断に任せる

## 臓器提供や献体について

- 臓器提供意思表示カードを持っている(保管場所: )
- 検体が可能であれば希望する
- 臓器提供も検体も希望しない
- アイバンクに登録している(保管場所: )
- 家族の判断に任せる

## わたしの希望、考え方

例:どのような場所で最期を迎えたいかなど

## 介護をお願いしたい人

- 配偶者（名前： \_\_\_\_\_ 連絡先： \_\_\_\_\_ ）
- 子 供（名前： \_\_\_\_\_ 連絡先： \_\_\_\_\_ ）
- その他（名前： \_\_\_\_\_ 連絡先： \_\_\_\_\_ ）

## 介護して欲しい場所

- 自宅を中心とした在宅介護を希望する
- ヘルパー、デイサービスやショートステイなどを希望する
- 子供達の暮らす家を中心とした在宅介護を希望する
- 家族の判断に任せる
- 症状にあった病院・施設での介護を希望する

希望する施設名があれば記入しましょう

（ 名前： \_\_\_\_\_ 住所： \_\_\_\_\_ ）

## 介護費用に関して

- 私の預金や年金・保険等でまかなって欲しい
- 私の財産と足りない分は子供達に援助をお願いしたい
- 用意していない
- その他（ \_\_\_\_\_ ）

## 介護になった場合の財産管理

- 配偶者や子供たちに任せる  
（ 名前： \_\_\_\_\_ 続柄： \_\_\_\_\_ 連絡先： \_\_\_\_\_ ）
- 委任契約を結んでいる  
（ 名前： \_\_\_\_\_ 続柄： \_\_\_\_\_ 連絡先： \_\_\_\_\_ ）



名 前		性 別	オス ・ メス
種 別	犬 ・ 猫 ・ 鳥 ・ 魚 ・ その他( )		
生年月日	年 月 日	避妊・去勢	済 ・ 未
血 統 書	<input type="checkbox"/> 有(保管場所: )		<input type="checkbox"/> 無
予防接種	種類:	登録番号	
いつものエサ		好きなエサ	
かかりつけの病院	病院名:	連絡先	
注意事項			

名 前		性 別	オス ・ メス
種 別	犬 ・ 猫 ・ 鳥 ・ 魚 ・ その他( )		
生年月日	年 月 日	避妊・去勢	済 ・ 未
血 統 書	<input type="checkbox"/> 有(保管場所: )		<input type="checkbox"/> 無
予防接種	種類:	登録番号	
いつものエサ		好きなエサ	
かかりつけの病院	病院名:	連絡先	
注意事項			

## ● 加入しているペット保険

保険会社名		電話番号	
保険の内容			

## ● 自分にもしものことがあったら… あなたにもしものことがあった時どうして欲しいか希望を書きましょう

例)世話をお願いしたい人がいる、埋葬場所の希望があるなど

## 葬儀を実施するか

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> できるだけ盛大にして欲しい  | <input type="checkbox"/> 火葬だけでいい |
| <input type="checkbox"/> 知人友人も招いた一般的な葬儀 | <input type="checkbox"/> お任せする   |
| <input type="checkbox"/> 親族だけの葬儀(家族葬)   | <input type="checkbox"/> その他     |

## 葬儀の宗教について

- |                              |                              |                                |
|------------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 仏教  | <input type="checkbox"/> 神道  | <input type="checkbox"/> キリスト教 |
| <input type="checkbox"/> 無宗教 | <input type="checkbox"/> その他 |                                |

菩提寺や宗教団体の情報

( )

## 葬儀の規模について

- |   |
|---|
| <input type="checkbox"/> 標準的な規模でやって欲しい      |
| <input type="checkbox"/> なるべく予算は抑えて欲しい      |
| <input type="checkbox"/> 予算は気にせず立派な葬儀をして欲しい |
| <input type="checkbox"/> ( )万円程度に収めて欲しい     |
| <input type="checkbox"/> その他                |

## 葬儀の場所について

- |                                |                                     |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 斎場( ) | <input type="checkbox"/> 神社         |
| <input type="checkbox"/> 寺     | <input type="checkbox"/> 教会         |
| <input type="checkbox"/> 自宅    | <input type="checkbox"/> 希望はないので任せる |

その他希望する場所があれば記入しましょう

( )

## 葬儀の業者や会場について

- 考えていない
- 生前予約している(支払済み・未払い)
- 会員になっている(業者: \_\_\_\_\_ 連絡先: \_\_\_\_\_ )
- 予約はしていないが、希望している業者がある
- ( 名称: \_\_\_\_\_ 連絡先: \_\_\_\_\_ )

## 葬儀の内容について

喪主になって欲しい人 名前: \_\_\_\_\_ 連絡先: \_\_\_\_\_

世話役(受付・会計など)をお願いしたい人 名前: \_\_\_\_\_ 連絡先: \_\_\_\_\_

挨拶をして欲しい人 名前: \_\_\_\_\_ 連絡先: \_\_\_\_\_

### 遺影について

- 特に決めていない
- 用意している ( 保管場所: \_\_\_\_\_ )

## 戒名・法名などについて

- 一般的な戒名・法名でよい
- お金をかけて良い戒名・法名をつけてほしい
- 戒名・法名は不要
- 戒名・法名を用意している

( 戒名・法名: \_\_\_\_\_ 宗派: \_\_\_\_\_ )

## 棺に入れて欲しいもの

## その他希望すること、伝えたいこと

## お墓について

- 先祖代々のお墓がある
- 自分のお墓がある
- 今はないがこれから寺院墓地・霊園を購入
- 納骨堂がある
- 樹木葬などで永代供養してほしい（希望の場所： \_\_\_\_\_）
- 自宅に置いてほしい（期間： \_\_\_\_\_）
- 散骨してほしい（希望の場所： \_\_\_\_\_）
- お墓は必要ない
- 家族に任せる
- 特に考えてない
- その他

お墓がある人は墓地・霊園名や所在地などを、  
納骨堂や永代供養墓がある方はお寺の名前や、所在地などを記入しましょう。

名称： \_\_\_\_\_ 連絡先： \_\_\_\_\_

所在地： \_\_\_\_\_

備考： \_\_\_\_\_

## お墓や供養にかかる費用

- 預金を使ってほしい
- お墓の保険に入っている（保険名： \_\_\_\_\_ 連絡先： \_\_\_\_\_）
- 家族に任せる
- 特に用意していない

## お墓を購入予定の方

どのようなお墓が良いか、  
具体的な希望があれば記入しておきましょう。

家紋のコピーがあれば貼りましょう

家紋の名称:

## 墓碑銘(お墓の正面に彫刻された文字)について

- 家名だけで良い
- 希望する文言がある ( )
- 希望はないので任せる

## お墓を継いで欲しい人

( 名前: 連絡先: )

## その他伝えておきたいこと

● 預貯金について      パスワードの記入が心配な方は別の場所に保管することをお勧めします。

金融機関名		支店名	
口座種類		口座番号	
名義人		備考	
Web用ID		パスワード	

金融機関名		支店名	
口座種類		口座番号	
名義人		備考	
Web用ID		パスワード	

金融機関名		支店名	
口座種類		口座番号	
名義人		備考	
Web用ID		パスワード	

金融機関名		支店名	
口座種類		口座番号	
名義人		備考	
Web用ID		パスワード	

金融機関名		支店名	
口座種類		口座番号	
名義人		備考	
Web用ID		パスワード	

● 不動産

物件	<input type="checkbox"/> 土地	<input type="checkbox"/> 一戸建て	<input type="checkbox"/> マンション	<input type="checkbox"/> 田畑	<input type="checkbox"/> その他
用途	<input type="checkbox"/> 自宅	<input type="checkbox"/> 別荘	<input type="checkbox"/> 投資用	<input type="checkbox"/> その他	
名義・持分	<input type="checkbox"/> 自分(100%)	<input type="checkbox"/> 共有(共有者:		持ち分	%)
住所					
登記上の所在					
備考					

物件	<input type="checkbox"/> 土地	<input type="checkbox"/> 一戸建て	<input type="checkbox"/> マンション	<input type="checkbox"/> 田畑	<input type="checkbox"/> その他
用途	<input type="checkbox"/> 自宅	<input type="checkbox"/> 別荘	<input type="checkbox"/> 投資用	<input type="checkbox"/> その他	
名義・持分	<input type="checkbox"/> 自分(100%)	<input type="checkbox"/> 共有(共有者:		持ち分	%)
住所					
登記上の所在					
備考					

● 有価証券(株式、投資信託など) パスワードの記入が心配な方は別の場所に保管することをお勧めします。

証券会社名		名義人	
<input type="checkbox"/> 口座番号		備考	
Web用ID		パスワード	

証券会社名		名義人	
<input type="checkbox"/> 口座番号		備考	
Web用ID		パスワード	

● その他の資産(貴金属・骨董品など)

名称・銘柄	名義人	証券会社・金融機関	備考

# 口座引き落とし、借入金について

年 月 日

- 口座の自動引き落とし 公共料金などの支払いが毎月何日に引き落とされるか記入しましょう

項目	金融機関・支店	口座番号	引落日	備考
(例)電気代	△△銀行・駅前支店	1234567	毎月25日	

- 主な借入金 借入などの負債も相続となりますのできちんと記入しましょう

借入先		連絡先	
借入日		借入額	
返済方法		担保の有無	
借入残高		借入目的	

借入先		連絡先	
借入日		借入額	
返済方法		担保の有無	
借入残高		借入目的	

その他メモ



● **クレジットカード** パスワードの記入が心配な方は別の場所に保管することをお勧めします。

カード名	カード番号
種 類	
<input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> JCB <input type="checkbox"/> Mastercard <input type="checkbox"/> その他( )	
Web用ID・パスワード	
ID:	パスワード:
紛失時の連絡先	
備考	

カード名	カード番号
種 類	
<input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> JCB <input type="checkbox"/> Mastercard <input type="checkbox"/> その他( )	
Web用ID・パスワード	
ID:	パスワード:
紛失時の連絡先	
備考	

カード名	カード番号
種 類	
<input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> JCB <input type="checkbox"/> Mastercard <input type="checkbox"/> その他( )	
Web用ID・パスワード	
ID:	パスワード:
紛失時の連絡先	
備考	

● **電子マネーについて** (PayPay, LINE Pay, 楽天ペイ, WAON など)

カード名称	番 号	Web用ID・パスワード
		ID: ----- パスワード:
		ID: ----- パスワード:
		ID: ----- パスワード:
		ID: ----- パスワード:

● 保険について 生命保険や医療保険、学資保険など契約している保険を記入しましょう。

保険会社		保険プラン名	
契約者		被保険者名 (誰にかけている保険か)	
保険金受取人		証券番号	
保険料	円/月	満期保険金額	
保険期間		連絡先・担当者	

保険会社		保険プラン名	
契約者		被保険者名 (誰にかけている保険か)	
保険金受取人		証券番号	
保険料	円/月	満期保険金額	
保険期間		連絡先・担当者	

保険会社		保険プラン名	
契約者		被保険者名 (誰にかけている保険か)	
保険金受取人		証券番号	
保険料	円/月	満期保険金額	
保険期間		連絡先・担当者	

● 公的年金について

基礎年金番号	年金の種類
	<input type="checkbox"/> 国民年金 <input type="checkbox"/> 厚生年金 <input type="checkbox"/> 共済年金 <input type="checkbox"/> その他( )

● 私的年金について

※企業単位の年金として、企業型確定拠出年金や厚生年金基金があります。  
また、個人単位の年金として国民年金基金やイデコなどがあります。

名称	契約会社名	証券番号	備考

● スマホ、ガラケー、タブレットについて(2台お持ちの方はそれぞれ記入しましょう)

契約会社 (ドコモなど)		電話番号	
メールアドレス		起動時の パスワード	
契約会社 (ドコモなど)		電話番号	
メールアドレス		起動時の パスワード	

● パソコンについて

メーカーなど	メールアドレス	起動時のパスワード
プロバイダ名	プロバイダの連絡先	備 考

● Webサイトについて パスワードの記入が心配な方は別の場所に保管することをお勧めします。

サイト名(amazonなど)	ログインID	パスワード

● SNSなど(facebook、Twitter、Instagramなど)

名 称(インスタグラムなど)	ログインID	パスワード

## ● 遺言書について

遺言書を  
作成しているか

遺言書を作成していない

遺言書を作成している

自筆証言遺言     公正証言遺言     秘密証言遺言

保管場所( )

## ● 遺産分割について〈遺産の分け方について希望を書きましょう〉

ここに書いたことは法的効力はありませんので、法的な効力を求める場合には遺言書を作成しましょう。

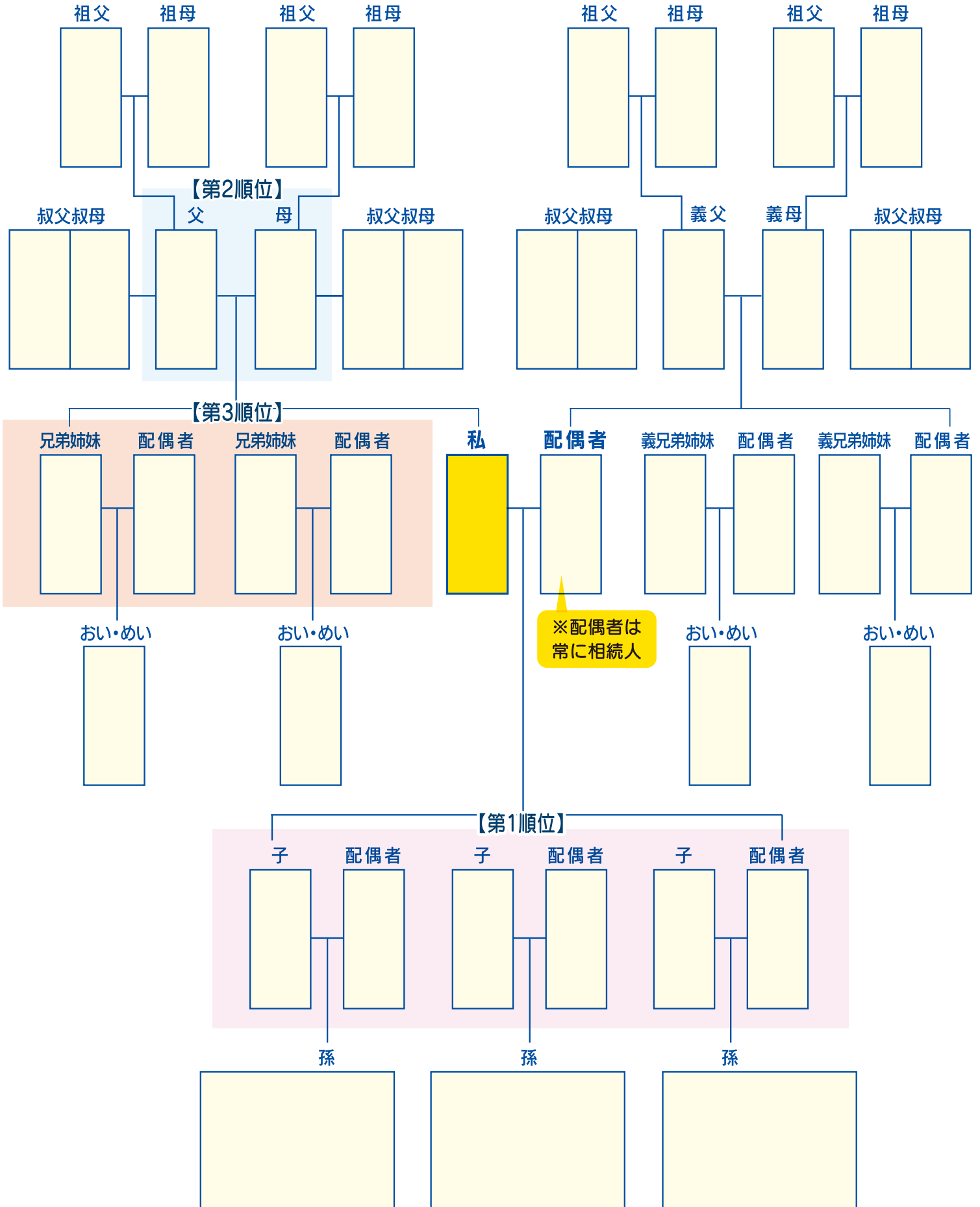
誰に	何を相続させるか	私の希望

## ● その他の相続に関する希望 相続に関する希望や考えていることを記入しましょう。

# 私の家系図について

年 月 日

相続人(法廷相続人)を把握するために役立ちますので、名前を記入しましょう。  
配偶者は常に相続人となり、第1順位が子供、第2順位が親、第3順位が兄弟姉妹となっています。



# 家族・親族・友人の連絡先

年 月 日

名 前			続 柄	
住 所	〒			
連絡先	電話番号	メールアドレス		
もしもの時	入院連絡	する・しない	／	葬儀連絡 する・しない

名 前			続 柄	
住 所	〒			
連絡先	電話番号	メールアドレス		
もしもの時	入院連絡	する・しない	／	葬儀連絡 する・しない

名 前			続 柄	
住 所	〒			
連絡先	電話番号	メールアドレス		
もしもの時	入院連絡	する・しない	／	葬儀連絡 する・しない

名 前			続 柄	
住 所	〒			
連絡先	電話番号	メールアドレス		
もしもの時	入院連絡	する・しない	／	葬儀連絡 する・しない

名 前			続 柄	
住 所	〒			
連絡先	電話番号	メールアドレス		
もしもの時	入院連絡	する・しない	／	葬儀連絡 する・しない

家族や大切な人にメッセージを記入しましょう。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


---

---

---

---

---

 有限  
会社 横幕石材工業

<http://yokomakusekizai.com>