

ライフプラン

※親族の年齢を入れてみよう

西暦	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030
令和	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> ●保険 ●年金 ●個人年金 ●子供の学校 											
目標											

長寿祝(60還暦、70古希、77喜寿、80傘寿、88米寿、90卒寿、99白寿、100紀寿)

2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043	2044
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

住所変更・名義変更

<input type="checkbox"/> 電気	TEL	電力 お客様番号	営業所
<input type="checkbox"/> ガス		TEL	
<input type="checkbox"/> 水道			
<input type="checkbox"/> 新聞			
<input type="checkbox"/> NHK			
<input type="checkbox"/> インターネット			
<input type="checkbox"/> 生協			
<input type="checkbox"/> 電話			
<input type="checkbox"/> 携帯電話			
<input type="checkbox"/> 銀行 ①			
<input type="checkbox"/> ②			
<input type="checkbox"/> ③			
<input type="checkbox"/> 郵便局 通帳・カード			
<input type="checkbox"/> 住所変更届			
<input type="checkbox"/> 子供 学校			
<input type="checkbox"/> 児童手当			
<input type="checkbox"/> 習い事 ①			
<input type="checkbox"/> ②			

<input type="checkbox"/> 健康保険	役所 個人カード
<input type="checkbox"/> 年金	
<input type="checkbox"/> 個人年金	
<input type="checkbox"/> 保険 ①	
<input type="checkbox"/> ②	
<input type="checkbox"/> ③	
<input type="checkbox"/> クレジットカード ①	
<input type="checkbox"/> ②	
<input type="checkbox"/> ③	
<input type="checkbox"/> パスポート	
<input type="checkbox"/> 運転免許 車の保険	
<input type="checkbox"/> 家	
<input type="checkbox"/> 土地	
<input type="checkbox"/> 家の保険	
<input type="checkbox"/> 車	
<input type="checkbox"/> 駐車場	
<input type="checkbox"/> バイク	

デジタル住所録

【自分】

ふりがな			
名前			
生年月日	西暦	年	月 日 血液型 型
現住所	〒	-	
本籍	〒	-	
自宅電話番号		FAX番号	
携帯電話番号		携帯アドレス	
携帯パスコード			
パソコンログイン パスワード			
勤務先や学校名称			
所在地			
電話番号		FAX番号	
会社アドレス			
ホームページ		パスワード	
その他			
フェイスブック インスタグラム LINE			

【子供】

フリガナ	
名前	
生年月日	西暦 年 月 日 血液型 型
マイナンバー	パスワード
住所	
健康保険	記号-番号
パスポート	旅券番号
学校名	TEL
	保護者メールアドレス パスワード
【習い事】 スイミング 塾など	TEL 担当
	TEL 担当
	TEL 担当
【通信教育】	パスワード
【GAME】 任天堂 プレステなど	ネットワークID パスワード
スマートフォン	番号 パスコード
	メール @ パスワード
	LINE
	インスタグラム
	フェイスブック
	Google
	Yahoo!
iPadなど タブレット	番号 パスコード
	メール @ パスワード

おつきあいリスト thank you♡

日付	(例)出産祝い お中元 など	金額	返礼	済

命日リスト

【 家】

(例)父方の祖父	名前	命日	享年	法要

【 家】

(例)母方の祖父	名前	命日	享年	法要

置き場所リスト

	(例)たんすの中、2番目の引き出し、 米びつの中、家の金庫 など
マイナンバーカード	
マイナンバー通知カード	
健康保険証	
お薬手帳	
印鑑登録証	
実印	
登記簿	
家と土地の権利証	
年金手帳	
個人年金証書	
保険証券	
//	
//	
//	
//	

預金通帳	
//	
//	
//	
//	
銀行印	
カード	
パスポート	
運転免許証	
車の鍵	
貸金庫の鍵	
家の金庫の鍵	
家の鍵(予備)	
会員権など	
遺言書	
へそくり	

防災避難チェックリスト

必要なもの	日常生活で使うものを普段からチェックして備えておきましょう
<input type="checkbox"/> 非常持ち出し袋	<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 缶詰(プルトップ式) <input type="checkbox"/> レトルト食品 <input type="checkbox"/> インスタント食品 <input type="checkbox"/> 飴、チョコレートなど
<input type="checkbox"/> 現金	電子マネーは使えなくなる可能性大 <input type="checkbox"/> 小銭(公衆電話用、子供に教えておく)
<input type="checkbox"/> ありがとうファイル	通帳、印鑑、カード、保険証券など (たとえ原本が失われても必要な情報が見られる)
<input type="checkbox"/> スマートフォン	<input type="checkbox"/> 充電器(太陽光式や手回し充電ラジオがあればさらに良い)
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> 乾電池(上記の手回し充電ラジオで、乾電池も対応の物が安心)
<input type="checkbox"/> 筆記用具	<input type="checkbox"/> 油性マジック <input type="checkbox"/> メモ帳
<input type="checkbox"/> LEDランタン	<input type="checkbox"/> 人数分の懐中電灯
<input type="checkbox"/> 身を守る道具	<input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> ホイッスル
<input type="checkbox"/> 給水用ポリタンク	避難所で使う
<input type="checkbox"/> カセットコンロ	<input type="checkbox"/> ガスボンベ(多めに) <input type="checkbox"/> なべ <input type="checkbox"/> ライターかチャッカマン <input type="checkbox"/> 万能ナイフ類
<input type="checkbox"/> ラップフィルム	食器に敷く、体に巻いて保温、止血など、あると便利
<input type="checkbox"/> 食器	<input type="checkbox"/> 紙皿 <input type="checkbox"/> 紙コップ <input type="checkbox"/> 割り箸
<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ
<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	<input type="checkbox"/> トイレットペーパー
<input type="checkbox"/> 救急用品	<input type="checkbox"/> ばんそうこう <input type="checkbox"/> 消毒液 <input type="checkbox"/> ビワの葉エキス(切り傷、やけど、かゆみ、虫刺されなど万能)
<input type="checkbox"/> 防寒グッズ	<input type="checkbox"/> カイロ <input type="checkbox"/> 毛布
<input type="checkbox"/> 衣服	<input type="checkbox"/> 下着 <input type="checkbox"/> 靴下 <input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン <input type="checkbox"/> スニーカー <input type="checkbox"/> 長靴 <input type="checkbox"/> 雨具
<input type="checkbox"/> ビニール袋(ごみ用など)	<input type="checkbox"/> 簡易トイレや雨具、敷物として使える
<input type="checkbox"/> ビニールシート	<input type="checkbox"/> 布粘着テープ
<input type="checkbox"/> 女性用品	<input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> くし、ブラシ <input type="checkbox"/> 化粧品
<input type="checkbox"/> 高齢者用品	<input type="checkbox"/> 紙おむつ、紙パンツ <input type="checkbox"/> 入れ歯 <input type="checkbox"/> 介護用品 <input type="checkbox"/> 薬 <input type="checkbox"/> 眼鏡 <input type="checkbox"/> 補聴器
<input type="checkbox"/> 赤ちゃん用品	<input type="checkbox"/> 粉ミルク <input type="checkbox"/> 哺乳瓶 <input type="checkbox"/> 離乳食 <input type="checkbox"/> 清浄綿 <input type="checkbox"/> 紙おむつ

親へのインタビュー

名前	生年月日	年	月	日	血液型	型
旧姓	父の名前	母の名前				
本籍						
子どもの頃の夢は？						
どんな子どもだったの？						
お父さんはどんな人だった？						
お母さんはどんな人だった？						
叱られたことは？						
あなたの父母がよく言っていた「語録」は？						
思い出に残っていることは？						
資格						
なぜその資格を取ったの？						
結婚の時言われたこと、持たせてくれたものは？						
あなたの幸せとは？						
この先の心配事は？						
子や孫に言っておきたいことは？						
捨てられたくないものは？						
嫌なことは？						
好きなことは？						
健康の秘訣は？						
自由に書いてください。先祖のことや伝えておきたいことなど						

健康状態	身長	cm	体重	kg
過去にかかったことのある病気は			年	月頃
ふだん必ず飲む薬は？				
介護されることになった時どうしたい？				
認知症になった時、どうしたい？				
病名、余命の告知はどうしてほしい？				
延命治療はどうしたい？				
臓器提供はしますか？				
こんな最期を迎えたいというイメージは？				
自分が意思表示できなくなった時、代わりに判断してほしい人は？				
今まで生きてきたなかで一番おいしかった食べ物は？				
お気に入りのものは？				
大好きな人は？				
大事にしている宝物は？				
どこか行きたいところがありますか？				
明日、地球が消滅するとしたら何をしますか？				
何を食べたい？			誰に会いたい？	
心残りがありますか？				
後悔していることはありますか？				
子どもや子孫に教えたいたことは何ですか？				
知っていてよかったこと、知恵は何ですか？				
この先100歳まで何をしますか？				
楽しむためのコツはありますか？				
生まれ変わったら何になりたいですか？				
未来の地球はどうなっていると思いますか？				

自分のこと

好きな食べ物

好きな季節

大好きな人

大好きな場所

好きな動物

好きな本、作家

好きな有名人

好きな

好きな

お母さんの味レシピ

Title

材料()人分

仕上がりイメージ(写真やイラスト)

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

作り方(ポイント

) 所要時間(約 分)

宝物コレクション

種類	思い出	保管場所	渡す人等希望

ファミリーヒストリー

【あなたの先祖について】

先祖に有名な人がいた
祖父母のこと
覚えている言葉など

【家紋()】

ペットについて

写真を貼って下さい

種類

名前

生年月日

性別

血統書あり

(

なし

に保管)

エサ いつものエサ

好きなエサ

嫌いなエサ

病気・けが

避妊手術・去勢手術

飼育場所

かかりつけの病院 ()病院

TEL 場所

ペット保険 ()保険 TEL

保険の内容や請求方法など

ペットホテル

TEL 場所

サロン

TEL 場所

もしもの時の希望

過去の自分に1通だけメールを送るとしたら

愛を伝えたい!

さんへ

さんへ

さんへ

さんへ

さんへ

預貯金

①	銀行		支店・番号	
	口座番号	普 定期 積立		
	取引先電話番号		()	
	名義人			印
	カード	有 ・ 無	暗証番号	
	ID		パスワード	
②	銀行		支店・番号	
	口座番号	普 定期 積立		
	取引先電話番号		()	
	名義人			印
	カード	有 ・ 無	暗証番号	
	ID		パスワード	
③	銀行		支店・番号	
	口座番号	普 定期 積立		
	取引先電話番号		()	
	名義人			印
	カード	有 ・ 無	暗証番号	
	ID		パスワード	
④	銀行		支店・番号	
	口座番号	普 定期 積立		
	取引先電話番号		()	
	名義人			印
	カード	有 ・ 無	暗証番号	
	ID		パスワード	

⑤	銀行		支店・番号	
	口座番号	普 定期 積立		
	取引先電話番号		()	
	名義人			印
	カード	有 ・ 無	暗証番号	
	ID		パスワード	
⑥	銀行		支店・番号	
	口座番号	普 定期 積立		
	取引先電話番号		()	
	名義人			印
	カード	有 ・ 無	暗証番号	
	ID		パスワード	
⑦	銀行		支店・番号	
	口座番号	普 定期 積立		
	取引先電話番号		()	
	名義人			印
	カード	有 ・ 無	暗証番号	
	ID		パスワード	
⑧	銀行		支店・番号	
	口座番号	普 定期 積立		
	取引先電話番号		()	
	名義人			印
	カード	有 ・ 無	暗証番号	
	ID		パスワード	

口座自動引き落とし 一番使用している口座

金融機関	銀行		支店 普
口座番号		名義	印
Web ID		カード	有 ・ 無
パスワード		暗証番号	

項目	入金	出金	引落日	備考
電気				
ガス				
水道				
電話				
携帯電話				
インターネット				
新聞				
NHK受信料				
健康保険				
年金				
家賃				
ローン引き落とし				
保険 ①				
②				
③				
④				

クレジットカード

カード	入金	出金	引落日	備考

借入金

①	借入先		連絡先	
	借入日	年 月 日	借入額	
	返済方法		担保の有無	無・有()
	借入残高	(年 月 日現在) 円	借入目的	
②	借入先		連絡先	
	借入日	年 月 日	借入額	
	返済方法		担保の有無	無・有()
	借入残高	(年 月 日現在) 円	借入目的	
③	借入先		連絡先	
	借入日	年 月 日	借入額	
	返済方法		担保の有無	無・有()
	借入残高	(年 月 日現在) 円	借入目的	
④	借入先		連絡先	
	借入日	年 月 日	借入額	
	返済方法		担保の有無	無・有()
	借入残高	(年 月 日現在) 円	借入目的	
⑤	借入先		連絡先	
	借入日	年 月 日	借入額	
	返済方法		担保の有無	無・有()
	借入残高	(年 月 日現在) 円	借入目的	

【その他のローン キャッシング】

日付	借入先	連絡先	借入残高	備考
メモ				

【保証債務(借金の保証人など)】

保証した日	年 月 日	保証した金額	円
主債務者 (あなたが保証した人)		連絡先	
債務者 (お金を貸した人)		連絡先	
メモ			

賃貸

①	種類	<input type="checkbox"/> マンション・アパート <input type="checkbox"/> トランクルーム	<input type="checkbox"/> 貸家 <input type="checkbox"/> その他()	<input type="checkbox"/> 駐車場
	所在地			
	氏名		いつから入居日	
	家主		家主TEL	
	不動産会社		不動産会社TEL	
	敷金		礼金	
	家賃	毎月 日 ¥	更新日	
	振込先		保証人	
	その他			
②	種類	<input type="checkbox"/> マンション・アパート <input type="checkbox"/> トランクルーム	<input type="checkbox"/> 貸家 <input type="checkbox"/> その他()	<input type="checkbox"/> 駐車場
	所在地			
	氏名		いつから入居日	
	家主		家主TEL	
	不動産会社		不動産会社TEL	
	敷金		礼金	
	家賃	毎月 日 ¥	更新日	
	振込先		保証人	
	その他			

③	種類	<input type="checkbox"/> マンション・アパート <input type="checkbox"/> トランクルーム	<input type="checkbox"/> 貸家 <input type="checkbox"/> その他()	<input type="checkbox"/> 駐車場
	所在地			
	氏名		いつから入居日	
	家主		家主TEL	
	不動産会社		不動産会社TEL	
	敷金		礼金	
	家賃	毎月 日 ¥	更新日	
	振込先		保証人	
	その他			
④	種類	<input type="checkbox"/> マンション・アパート <input type="checkbox"/> トランクルーム	<input type="checkbox"/> 貸家 <input type="checkbox"/> その他()	<input type="checkbox"/> 駐車場
	所在地			
	氏名		いつから入居日	
	家主		家主TEL	
	不動産会社		不動産会社TEL	
	敷金		礼金	
	家賃	毎月 日 ¥	更新日	
	振込先		保証人	
	その他			

不動産

①	種類	<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> マンション・アパート <input type="checkbox"/> 田畑 <input type="checkbox"/> その他()		
	どんな不動産			
	名義人①		持ち分	
	②		持ち分	
	所在地			
	登記簿 記載内容	抵当権 <input type="checkbox"/> 設定なし <input type="checkbox"/> 設定あり()		
	地番や家屋番号			
保険				
②	種類	<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> マンション・アパート <input type="checkbox"/> 田畑 <input type="checkbox"/> その他()		
	どんな不動産			
	名義人①		持ち分	
	②		持ち分	
	所在地			
	登記簿 記載内容	抵当権 <input type="checkbox"/> 設定なし <input type="checkbox"/> 設定あり()		
	地番や家屋番号			
保険				

③	種類	<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> マンション・アパート <input type="checkbox"/> 田畑 <input type="checkbox"/> その他()		
	どんな不動産			
	名義人①		持ち分	
	②		持ち分	
	所在地			
	登記簿記載内容	抵当権 <input type="checkbox"/> 設定なし <input type="checkbox"/> 設定あり()		
	地番や家屋番号			
保険				
④	種類	<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> マンション・アパート <input type="checkbox"/> 田畑 <input type="checkbox"/> その他()		
	どんな不動産			
	名義人①		持ち分	
	②		持ち分	
	所在地			
	登記簿記載内容	抵当権 <input type="checkbox"/> 設定なし <input type="checkbox"/> 設定あり()		
	地番や家屋番号			
保険				

保険 ※クレジットカードに付いている保険も書いておこう。

「 」	生命保険 コールセンターTEL []	証券番号 死亡受取人 指定代理請求人	死亡 円 傷害 円 入院・事故1日～ 病気1日～ 毎月 円引き落とし
「 」	生命保険 コールセンターTEL []	証券番号 死亡受取人 指定代理請求人	死亡 円 傷害 円 入院・事故1日～ 病気1日～ 毎月 円引き落とし
「 」	生命保険 コールセンターTEL []	証券番号 死亡受取人 指定代理請求人	死亡 円 傷害 円 入院・事故1日～ 病気1日～ 毎月 円引き落とし
「 」	生命保険 コールセンターTEL []	証券番号 死亡受取人 指定代理請求人	死亡 円 傷害 円 入院・事故1日～ 病気1日～ 毎月 円引き落とし

「 保 險 」	生命保険 コールセンターTEL []	証券番号 死亡受取人 指定代理請求人	死亡 円 傷害 円 入院・事故1日～ 病気1日～ 毎月 円引き落とし
「 保 險 」	生命保険 コールセンターTEL []	証券番号 死亡受取人 指定代理請求人	死亡 円 傷害 円 入院・事故1日～ 病気1日～ 毎月 円引き落とし
「 保 險 」	生命保険 コールセンターTEL []	証券番号 死亡受取人 指定代理請求人	死亡 円 傷害 円 入院・事故1日～ 病気1日～ 毎月 円引き落とし
「 保 險 」	生命保険 コールセンターTEL []	証券番号 死亡受取人 指定代理請求人	死亡 円 傷害 円 入院・事故1日～ 病気1日～ 毎月 円引き落とし

有価証券 その他の財産

①	証券会社名			
	口座番号		名義人	
	Web ID		パスワード	
	備考			
②	証券会社名			
	口座番号		名義人	
	Web ID		パスワード	
	備考			
③	証券会社名			
	口座番号		名義人	
	Web ID		パスワード	
	備考			
④	証券会社名			
	口座番号		名義人	
	Web ID		パスワード	
	備考			

その他	株式		
	国債		
名称	名義人	証券・金融取扱会社	連絡先
ゴルフ会員券			

【貸金庫】

		銀行	支店
番号		暗証番号	届け印
カード有無	かぎ	場所()
中に入っているもの			

【家の金庫】

番号
中に入っているもの

その他 掛け軸など

車・バイク・自転車

車①	車種・車名			
	ナンバー		車体番号	
	連絡先		担当者	
	保険			
	メモ			
車②	車種・車名			
	ナンバー		車体番号	
	連絡先		担当者	
	保険			
	メモ			
バイク	車種・車名			
	ナンバー		車体番号	
	連絡先		担当者	
	保険			
	メモ			
自転車	種類			
	番号			
	連絡先		担当者	
	保険			
	メモ			

年金

国民年金	TEL []	基礎年金番号	歳～ 円
「 」	TEL []	基礎年金番号	歳～ 円
個人年金	TEL []	証券記号番号	歳～ 年額 保証内容 毎月 円引き落とし
「 」	TEL []	証券記号番号	毎月 円引き落とし
「 」	TEL []	証券記号番号	毎月 円引き落とし
「 」	TEL []	証券記号番号	毎月 円引き落とし

普段の健康管理 持病や薬について

【かかりつけの病院】

①	病院名		病名	
	主治医		電話番号	
	所在地			
②	病院名		病名	
	主治医		電話番号	
	所在地			
③	病院名		病名	
	主治医		電話番号	
	所在地			
④	病院名		病名	
	主治医		電話番号	
	所在地			

【持病と薬】 病名・症状など

【その他】 血液型・アレルギー 過去に行った大きな手術など

入院準備リスト

- 健康保険証 診察券 高額療養費限度額適用認定証などの証明書
- 現金
- 印鑑(入院同意書などの書類に署名捺印するため)

【入院生活に必要なもの】

- パジャマ 病院のレンタルサービスを利用する 病院指定(前開きなど)
- ガウン、カーディガンなどの羽織るもの
- 替えの下着 2～3日分
洗濯 自宅で洗濯する 病院のサービス利用
- タオル フェイスタオル2～3枚 バスタオル1枚
- レンタルサービス利用
- 歯ブラシ 歯磨き粉 入れ歯用(ケース、洗浄剤)
- コップ
- シャンプー コンディショナー ボディシャンプー
- スポンジや体洗い用タオル
- ティッシュペーパー
- スリッパ(病院により禁止しているところもあるので確認)
- 薬 現在使っている内服薬、塗り薬 お薬手帳
- 常用サプリメント
- 筆記用具 ボールペン メモ帳 病状の説明などメモを取る
- A4クリアファイル(医師からの説明コピー、検査票などを入れる)
- スマートフォン 端末用充電器
- テレビ・ラジオ用イヤフォン 1,000円札(テレビプリペイドカード用)
- ラジオ(深夜や、同室の人の声を聞きたくないとき)
- 洗濯ばさみ(タオルなどを干す時、ナースコールのケーブルをベッドの柵に固定など)
- S字フック(バッグやレジ袋を下げるのに便利)
- 読書用LEDライト(乾電池式で照らす範囲が狭いものがあると便利)

- ティーバッグ 日本茶 紅茶
- 箸、スプーン、フォーク(使い慣れたものがあれば)
- 大きめのポストイット(ベッドを離れる時など看護師さんや家族への伝言に)
- シェーバー 男性 生理用品 化粧品 女性
- ウェットティッシュ
- 清拭剤(お風呂に入れない時、体を清潔に保つのに使用)
- 大人用おむつ 病院のレンタルサービスを使用
- おしりふき

【出産などの入院】

- ガーゼハンカチ おっぱい用 赤ちゃん用
- 時計やストップウォッチ またはスマートフォン(陣痛の時間を計る)
- 靴下 携帯用カイロ(冷え性の人)
- 退院時に着るもの
- お母さん用 靴も忘れずに
- 赤ちゃん用 短肌着 長肌着 おむつカバー ベビードレス
- おくるみ おしりふき 汚物入れ

その他、自分で必要なものを書きましょう。

介護について

誰かが判断しなくてはならない場合

[]の意見を尊重して決めてください

介護されることになった時 (自宅がいい・ヘルパーなどのプロ 病院・その他の希望)

介護する人に伝えたい事

介護のための費用 (私の預金から、保険から など)

自分で財産の管理ができない時

()さんへお願いします

【代理人や任意後見人契約をしている場合】

名前			
電話		間柄	
契約の内容			
書面の保管場所			

食べ物について (アレルギー 苦手な食べ物 好きなもの)

身のまわりのこと (苦手なこと・好きなタオル・におい)

呼び方

して欲しいこと して欲しくない事

ターミナルケア(終末期医療)について

【病名・余命の告知について】

(病名・余命)の告知をしてほしい

告知をしてほしくない

私の希望

- 延命治療を希望します
- 延命治療を望みません
- 苦痛をやわらげる緩和治療

【認知症などになった場合】

私の希望

【介護をされることになった時】

私の希望

【その他の気持ち】

臓器提供を希望します

今のところ考えていない



望ましい年齢	心臓 …………… 50歳以下
	肺 …………… 70才以下
	腎臓 …………… 70才以下
	ひぞう ……… 60才以下
	小腸 …………… 60才以下
	肝臓 …………… なし

【こんな最期を迎えたいというイメージ】

【自分が意思表示できなくなった時、代わりに判断してほしい人】

名前

【回復が見込めない状態になったとき、してほしい治療・してほしくない治療】

【ありがとうを伝えておきたいこと】

さいごに何か食べたい

「ごめんなさい」を伝えておきたいこと

さいごに会っておきたい人や伝えたいこと

事故にあった時亡くなった時

【緊急連絡先】

①	名前		電話番号	
	自分との関係		携帯番号	
	住所		メールアドレス	
②	名前		電話番号	
	自分との関係		携帯番号	
	住所		メールアドレス	
③	名前		電話番号	
	自分との関係		携帯番号	
	住所		メールアドレス	
④	名前		電話番号	
	自分との関係		携帯番号	
	住所		メールアドレス	
⑤	名前		電話番号	
	自分との関係		携帯番号	
	住所		メールアドレス	
⑥	名前		電話番号	
	自分との関係		携帯番号	
	住所		メールアドレス	
チェック	<input type="checkbox"/> はこのノートの事を知らせてあります <input type="checkbox"/> には伝えないでください 理由() <input type="checkbox"/> 家族とはLINEでグループになっています <input type="checkbox"/> 友達のほとんどがLINEです 携帯暗証番号は()です			

遺言書について

遺言書を作成しています

公正証書遺言 自筆証書遺言 秘密証書遺言

保管場所

作成日 年 月 日

内容の概略

遺言執行者

連絡先

遺言書を作成していません

理由

依頼 相談している専門家

事務所名 名前

所在地 〒

電話 携帯電話

メール

依頼内容

今 考えていること

死亡後にやることチェックリスト

死亡に関する届け出



市町村役場へ行く

※窓口へ行く人の身分証明書、印鑑

- 死亡届 ➔ 死亡から7日以内
- 火葬(埋葬)許可申請書 ➔ 死亡から7日以内
(死亡届と合わせて提出)
- 世帯主変更届け ➔ 死亡から14日以内
(亡くなった人が世帯主の場合)
- 印鑑登録証の返納

市町村役場へ提出するついでに、今後保険金受取手続きなどに必要な亡くなった人の生まれてから亡くなるまでの戸籍謄本をとっておく

受取人や、相続人の戸籍謄本や印鑑証明も必要になる(遺産分割協議書)

健康保険などの届け出



市町村役場へ行く

- 国民健康保険資格喪失届(後期高齢者医療制度は不要)
死亡から14日以内(健康保険証を返還)
- 葬祭費の請求 ➔ 葬儀の翌日から2年以内
(健康保険から葬祭費埋葬料が遺族に支給されます)
- 介護保険資格喪失届け ➔ 死亡から14日以内
- 各種障害者手帳返納
- その他の健康保険共済組合 ➔ 勤務先
健康保険組合などへ行く
- 資格喪失届け ➔ 通常事業主経由
(健康保険証の返還)
- 埋葬料の請求 ➔ 死亡の翌日から2年以内

公的年金の届け出



年金事務所などへ

年金受給権者死亡届



すみやかに（国民年金 14日以内

未支給年金請求書



すみやかに（厚生年金 10日以内

公共料金支払いの届け出



各会社へ

故人の預貯金口座が凍結され相続財産の分割が確定するまで

原則として引き出しができなくなります。

公共料金振替口座などはすみやかに名義変更などの手続きが必要です。

葬儀のこと

葬儀の実施

葬儀の宗教(仏教・神道・キリスト教・その他の宗教)

菩提寺や特定の寺社 教会

名称

住所

電話

葬儀の業者(生前予約・会員になっている など)

葬儀の形式(一般的な葬儀・家族葬・密葬)

葬儀の費用(保険・共済・預金)(だいたいの金額)

喪主

世話役

弔辞

戒名

香典

供花

葬儀で使ってほしいお花

棺に入れてほしいもの

葬儀で使いたい音楽（CDがあれば入れておく）

遺影について（使ってほしい写真を入れておく）

その他 葬儀に関わる親族・友人へ伝えたい事（自分のイメージなど）
※演出や祭壇のイメージ

死亡通知（ 知らせる 知らせたくない リストがある ）

解約手続きするもの

項目	ナンバー	受付窓口	問い合わせ先
健康保険証			
後期高齢者医療保険証			
介護保険被保険証			
国民年金			
印鑑登録証			
運転免許証			
パスポート			
各種障害者手帳			
マイナンバーカード (返却の必要なし) 住民基本台帳カード マイナンバーカードに要交換 ※取得から10年で無効に			
クレジットカード ①			
②			
③			
キャッシュカード ①			
②			

相続後名義変更チェックリスト

預貯金



預入金融機関へ行く

相続税の申告は
相続開始後10ヶ月以内
に行わなければならない

- 金融機関の定める手続き書類
- 通帳・証書・各種カード・届出印
- 被相続人(故人)の戸籍謄本
(出生から死亡時まですべてのもの=改製原戸籍と除籍謄本)
- すべての相続人の 戸籍謄本
- 遺産分割協議書 すべての相続人の 印鑑証明書

相続人が海外に住んでいると印鑑証明書がないため在外公館でサイン(拇印)証明を受ける手続きが必要になります。この場合、あらかじめ遺産分割協議書を海外に送付しておく必要があり、手続きに時間がかかり面倒です。

生命保険



保険会社に電話する

- 保険会社に
 - 保険証券の番号
 - 故人の氏名(被保険者)
 - 死亡日
 - 死因(事故や病気など)
 - 死亡保険金受取人の氏名と連絡先
 - 連絡した人の氏名(被保険者の続柄と連絡先)
 - 死亡時の入院や手術の有無

↳ 保険会社より書類が届く

- 保険会社の請求書 …… 受取人が記入する
- 保険証券 …… 万が一紛失されている場合、紛失届
- 死亡診断書 …… 医師が発行する死亡診断書(または死体検案書)
- 本人確認書類 …… 運転免許証・パスポート・健康保険証
いずれのコピー

↳ 上記書類を提出 ※保険会社により異なる場合があります。

墓のこと

先祖代々の墓（場所・墓地使用权者）

お墓を承継して欲しい人 遺言書に書くと法的効果が発生します

希望するお墓（納骨堂・樹木葬・散骨など）

お墓や墓石・仏壇など伝えておきたいこと

供養・法要について

自分を表す言葉

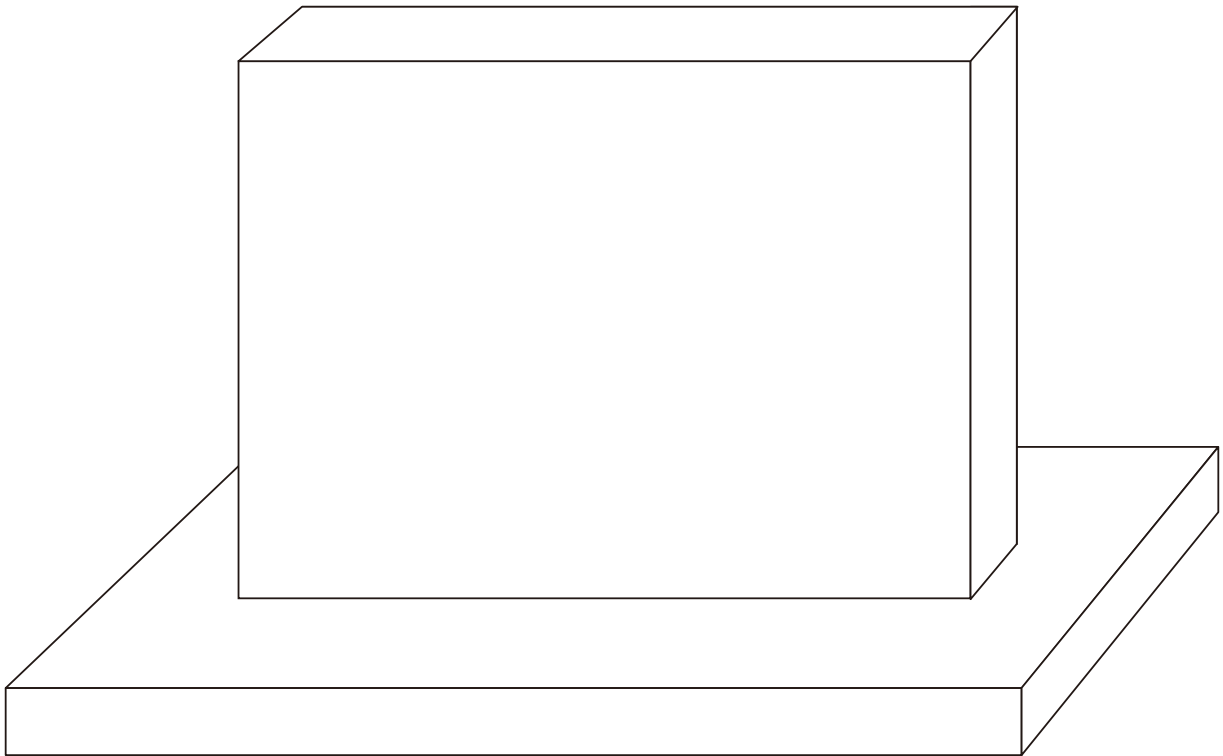
もし墓石に文字を残すとしたら？

お墓を作らなくても 自分を短い言葉や字で表す事で

どんな人生なのか？ どんな人なのか？

何を伝えたいのか？

自分の好きな言葉や文章を考えてみましょう



和、愛、感謝、希望、LOVE、永遠、夢、絆、慈、ありがとう

もしかしたら 顔写真が墓石に彫られる時代も来るかも知れませんね。