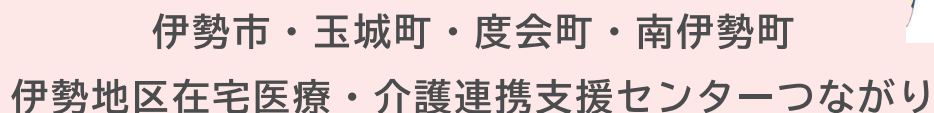
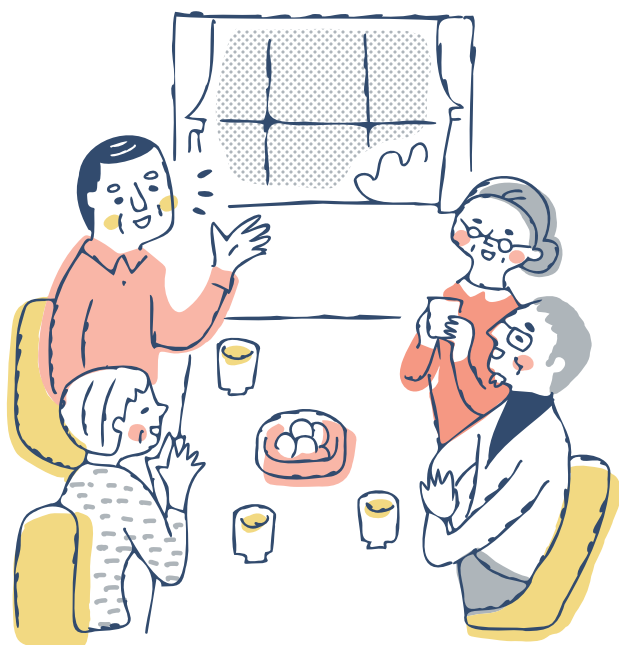


思い





ご自身の言葉が発せられなくなったとき
大切な方が困らないように書きましょう



Vol.3

◀ 説明動画はこちら

目次

基本情報 / 公的書類	1
銀行口座 / 保険・個人年金	2
有価証券	3
不動産	4
家族について	5
親戚・知人について	6



もしものときの生活について

介護が必要になったとき	7
認知症になったときの財産管理	8
ペットについて	9
携帯電話 / プロバイダー・パソコン	10

葬儀・お墓について

葬儀	11
お墓	12
伝えておきたいこと	13～14
メモ	15



ライフデザインノート

ご自身の言葉が発せられなくなったとき、大切な方が困らないように書きましょう



基本情報

お名前		生年月日	大正 昭和 年 月 日	血液型	型
住 所	〒				
出生地	〒				
電 話		携帯電話			
メー ル					

公的書類

証 書 名	番 号	保管場所
年 金 手 帳		
マイナンバー		
介護保険証		
後期高齢者 医療保険証		
そ の 他		

メモ





銀行口座

*このノートとは別に保管しておきましょう

金融機関名		支店名		印鑑 ☐ 有 ☐ 無	メモ
口座番号	☐ 普通 ☐ 当座	口座名義		カード ☐ 有 ☐ 無	

金融機関名		支店名		印鑑 ☐ 有 ☐ 無	メモ
口座番号	☐ 普通 ☐ 当座	口座名義		カード ☐ 有 ☐ 無	

金融機関名		支店名		印鑑 ☐ 有 ☐ 無	メモ
口座番号	☐ 普通 ☐ 当座	口座名義		カード ☐ 有 ☐ 無	

金融機関名		支店名		印鑑 ☐ 有 ☐ 無	メモ
口座番号	☐ 普通 ☐ 当座	口座名義		カード ☐ 有 ☐ 無	



保険・個人年金

*このノートとは別に保管しておきましょう

保険会社名	種類	保管場所
	☐ 生命保険 ☐ 損害保険 ☐ 火災保険 ☐ 自動車保険 ☐ 個人年金 ☐ その他	
	☐ 生命保険 ☐ 損害保険 ☐ 火災保険 ☐ 自動車保険 ☐ 個人年金 ☐ その他	
	☐ 生命保険 ☐ 損害保険 ☐ 火災保険 ☐ 自動車保険 ☐ 個人年金 ☐ その他	
	☐ 生命保険 ☐ 損害保険 ☐ 火災保険 ☐ 自動車保険 ☐ 個人年金 ☐ その他	

メモ





種 類・名 称 銘 柄		番 号・株 数 等		額 面・満 期 日 等
金 融 機 関 名		支 店 名	支 店	
		担 当 者		
メモ				

種 類・名 称 銘 柄		番 号・株 数 等		額 面・満 期 日 等
金 融 機 関 名		支 店 名	支 店	
		担 当 者		
メモ				

種 類・名 称 銘 柄		番 号・株 数 等		額 面・満 期 日 等
金 融 機 関 名		支 店 名	支 店	
		担 当 者		
メモ				

種 類・名 称 銘 柄		番 号・株 数 等		額 面・満 期 日 等
金 融 機 関 名		支 店 名	支 店	
		担 当 者		
メモ				



不動産

自 宅	☐ 持ち家 ☐ 借家	書類保管場所	
不 動 産	☐ 土地 ☐ 建物	書類保管場所	
相 続	☐ 親族等に判断を任せる（誰に▶） ☐ 売却・賃貸にして利用してほしい ☐ 決まっていない（理由▶）		

メモ





家族について

配偶者	お名前		電 話	
			携帯電話	
	住 所	〒		

子供	お名前		電 話	
			携帯電話	
	配偶者		電 話	
			携帯電話	
住 所	〒			

子供	お名前		電 話	
			携帯電話	
	配偶者		電 話	
			携帯電話	
住 所	〒			

子供	お名前		電 話	
			携帯電話	
	配偶者		電 話	
			携帯電話	
住 所	〒			

×モ





親戚・知人について

お名前		電 話	
続 柄		携帯電話	
住 所	〒		

お名前		電 話	
続 柄		携帯電話	
住 所	〒		

お名前		電 話	
続 柄		携帯電話	
住 所	〒		

お名前		電 話	
続 柄		携帯電話	
住 所	〒		

メモ



もしものときの生活について

記入日： 年 月 日

介護が必要になったとき

生活したい場所の希望

- ☐ 自宅で家族・ヘルパーによる介護
☐ 施設での介護 ☐ 家族に任せる

備考

施設や介護事業所が
決まっている場合の連絡先

介護にかかる費用について
伝えたい点

メモ



もしものときの生活について

記入日： 年 月 日

認知症になったときの財産管理

財産管理人	☐ 配偶者に任せる ☐ 子供に任せる（お名前▶） ☐ 任意後見人を決める			
	お名前		電 話	
	住 所	〒		
後見の内容				

メモ



もしものときの生活について

記入日： 年 月 日

ペットについて

動物の種類	☐ 犬（犬種▶.....）		お名前 呼び名		
	☐ 猫（猫種▶.....）		生年月日	年 月 日	
	☐ その他（.....）				
予 防 注 射			避妊去勢手術	☐ 有（手術年▶.....年） ☐ 無	
食 事	回 数		散 歩	回 数	
	時 間			時 間	
かかりつけ 動 物 病 院	医院名		電 話		
	住 所	〒.....			

お世話ができなくなったら

☐ 家族にお世話してほしい ☐ 飼ってくれる人がいる（誰が▶.....） ☐ 家族の判断に任せる（誰に▶.....）	備考
---	----

ペットが死んだら

☐ 埋葬の希望（希望内容▶.....） ☐ お墓が決まっている（場所▶.....） ☐ 家族の判断に任せる（誰に▶.....）	備考
--	----

その他伝えたいこと



もしものときの生活について

記入日： 年 月 日

携帯電話

会社名		契約者名	
電 話		メー ル アドレス	

メモ



記入日： 年 月 日

プロバイダー・パソコン

会社名		契約者名	
電 話		メー ル アドレス	

パソコンについて

- ☐ 家族に譲る （誰に▶） ☐ 処分してほしい
☐ 家族の判断に任せる （誰に▶） ☐ データを消去してほしい

メモ



葬儀・お墓について

記入日： 年 月 日

葬儀

葬儀の希望	☐ してほしい ☐ しなくてよい（理由▶） ☐ 家族の判断に任せる（誰に▶）			
斎場 葬儀会社	☐ 決めてある（予約してある） ☐ 決めていない			
	会社名		住所	〒
費用	☐ 準備している（保管場所▶） ☐ 準備していない(理由▶） ☐ その他（）			
種類の希望	☐ 一般葬 ☐ 家族葬 ☐ 密葬 ☐ 火葬式（直葬） ☐ その他（）			
宗教の希望	☐ 仏教 ☐ 神道 ☐ キリスト教 ☐ 無宗教 ☐ その他（）			
菩提寺 神社 教会	名称		宗派	
	住所		電話	
戒名 （法名）	☐ つけてほしい ☐ 持っている（） ☐ 不要 ☐ その他（）			
遺影	☐ 使ってほしい写真がある（保管場所▶） ☐ 家族に任せる			

メモ



葬儀・お墓について

記入日： 年 月 日

お墓

お墓の有無	☐ 先祖代々の墓（家族墓）がある ☐ 新墓を購入してある ☐ 新たに建ててほしい			
	墓地霊園 名称		電 話	
	住 所	〒		
お墓の場所 ・代々墓 ・購入済み ・購入予定	備考			
埋葬方法の 希 望	☐ 永代供養墓 ☐ 納骨堂 ☐ 樹木葬 ☐ 散骨 ☐ その他（ ）			
	場 所			
費 用	☐ 準備している（保管場所 ▶ ） ☐ 準備していない（理由 ▶ ） ☐ その他（ ）			

葬儀・お墓についてその他に伝えておきたいこと

--	--	--	--	--

メモ

--	--	--	--	--



伝えておきたいこと



記入日： 年 月 日



記入日： 年 月 日

伝えておきたいこと



記入日： 年 月 日

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



記入日： 年 月 日

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

メモ







ライフデザインノート

