

今を大切に生きるための
エンディングノート

記入見本

エンディングノートの書き方に決まりはありませんが、「どう書いたらよいかわからない」「イメージできない」といった場合は、この記入見本を参考にしてください。

※主に記入ページを抜粋しています。

の。
きるための
ノート」は

はじめに

「終活」は、今を大切に生きる私たちにとって、
自身の生き方を見つめ直し、
人生のエンディングをどのように迎えたいか、
そのために今のうちにできること、やるべきことを整理することで、
将来の不安を軽減し、自己の希望を尊重するとともに、
家族や周囲の人たちが担うこととなる役割を
軽くすることができる活動です。

(仙台市条例第三十五号「今を大切に生きる終活支援条例」前文より抜粋)

では実際に何から始めたらよいのでしょうか。
漠然とした中では、どうしたらよいか迷ってしまいますよね。

**そんなときにこの「エンディングノート」が
心強いパートナーとなります。**

少しずつ身の回りのことを整理し、
少しずつもしものときに望むことをまとめ、
少しずつ家族や友人などに伝えておきたいことを
記してみましよう。

考え方は、生き方や環境などによって一人ひとり異なります。
そして、その考え方は、等しく尊重されるべきものです。

エンディングノートを活用し、自分への問いに一つひとつ答えていくうちに、
これからの具体的な行動が見えてくるはずです。

「エンディングノート」を書くことで…

1. 書きながら、自分の生き方やこれからを考えるきっかけになります
2. 自分の思いをきちんと伝えることができます
3. いざという時に家族や周囲の人たちが、「どうしたらよいか」迷わずに済みます

書き方のポイント

●自由に書き直しましょう

さまざまな考え方に触れたり、環境が変化したりすることで、気持ちが変わることもあります。定期的に見直し、気軽に自由に書き直していきましょう。

●法的な効力はありません

エンディングノートには法的な効力はありません。だからこそ気軽に書き込んでいけるノートです。写真を貼ったり、カラフルなペンで書き込んだりしても大丈夫。

法的効力を求める場合は、遺言書の作成等が必要となります。法的な手続きは専門家に相談してください。

●全ての項目を埋めなくても構いません

書きやすいところ、興味のあるところを書いてみましょう。

「はじめのページから順番に」や「全部の項目を記入しよう」、「きれいに書こう」と思わなくても大丈夫。

迷ったり、考えてもまとまらなかったりするページは飛ばして、次に行きましょう。

「始める」ことが大切です。

●信頼できる人にノートのことを伝えておきましょう

ノートを書いても、誰も知らなければ活用されません。いざというときに遺された方が困らないように、ノートの存在を伝えておきましょう。家族がいない方は信頼できる方に。

考えを伝えたり相談したりすることも、整理につながります。



個人情報が含まれるので、管理には十分に注意しましょう。

ページ ▼ 記入したページはここにチェックを付けましょう

自分のこと	05	<input checked="" type="checkbox"/>	現在の自分のこと
	06	<input checked="" type="checkbox"/>	家系図
	07	<input checked="" type="checkbox"/>	これまでのこと
	08	<input checked="" type="checkbox"/>	これからのこと
	09	<input checked="" type="checkbox"/>	さまざまな情報の整理
もしものとき	11	<input checked="" type="checkbox"/>	もしものとき
	12	<input checked="" type="checkbox"/>	介護のこと
	14	<input checked="" type="checkbox"/>	医療のこと
	16	<input checked="" type="checkbox"/>	ペットのこと
	17	<input checked="" type="checkbox"/>	葬儀のこと
	19	<input checked="" type="checkbox"/>	お墓のこと
財産のこと	20	<input checked="" type="checkbox"/>	わたしの相続人になるのは誰だろう？
	21		遺言書の作成
	22	<input type="checkbox"/>	財産情報
	24	<input type="checkbox"/>	保険・年金のこと
知っておきたい制度・窓口	26		こんな時どうする？
	27		知っておきたい制度
	29		葬儀の流れ
	30		お問い合わせ先一覧
	33		仙台市の終活支援事業
	34	<input type="checkbox"/>	メッセージ
	35	<input type="checkbox"/>	自由に使えるページ

まずは書けるところを書いてみましょう。

現在の自分のこと

自分自身のことを整理していきましょう。全部埋めようとしなくても大丈夫。書きたくないところ、わからないところは書かなくても構いません。

令和 9 年 3 月 20 日

記入日

~~令和 8 年 4 月 2 日~~

名前	フリガナ センダイ タロウ 仙台 太郎	
生年月日	昭和 × × 年 × 月	
住所	〒 980 - × × × × 仙台市青葉区〇〇町 × 丁目 × - × 賃貸の場合 管理会社 連絡先	
本籍	仙台市青葉区〇〇町 × 丁目	
電話番号	(自宅) 022 - × × × - × × × × (携帯) 080 - × × × × - × × × ×	
メールアドレス	〇〇〇〇〇〇〇 @ 〇〇〇〇 .com 〇〇〇〇〇〇〇 @ 〇〇〇〇 .co.jp	
マイナンバーカード	<input checked="" type="radio"/> 有 ・ <input type="radio"/> 無	保管場所 白い書類入れの一番上の引き出し
健康保険資格	種類 〇〇〇 健康保険組合	番号 × × × × × <input checked="" type="checkbox"/> マイナンバーカード <input type="checkbox"/> 資格確認書 保管場所
介護保険証	有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無	保管場所
障害者手帳など	有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無	<input type="checkbox"/> 身体 <input type="checkbox"/> 療育 <input type="checkbox"/> 精神 <input type="checkbox"/> その他() 保管場所
メモ		

いつ書いたかはっきりわかるように、記入日を書いておきましょう。書き直したら記入日も更新します。前の記入日は二重線で消したうえで更新日を書いておくと、履歴がわかります。

賃貸の場合、もしものときなどに連絡できるよう、賃貸借契約書などで連絡先を確認し、記入しておきましょう。

もしものとき

財産のこと

知っておきたい制度・窓口

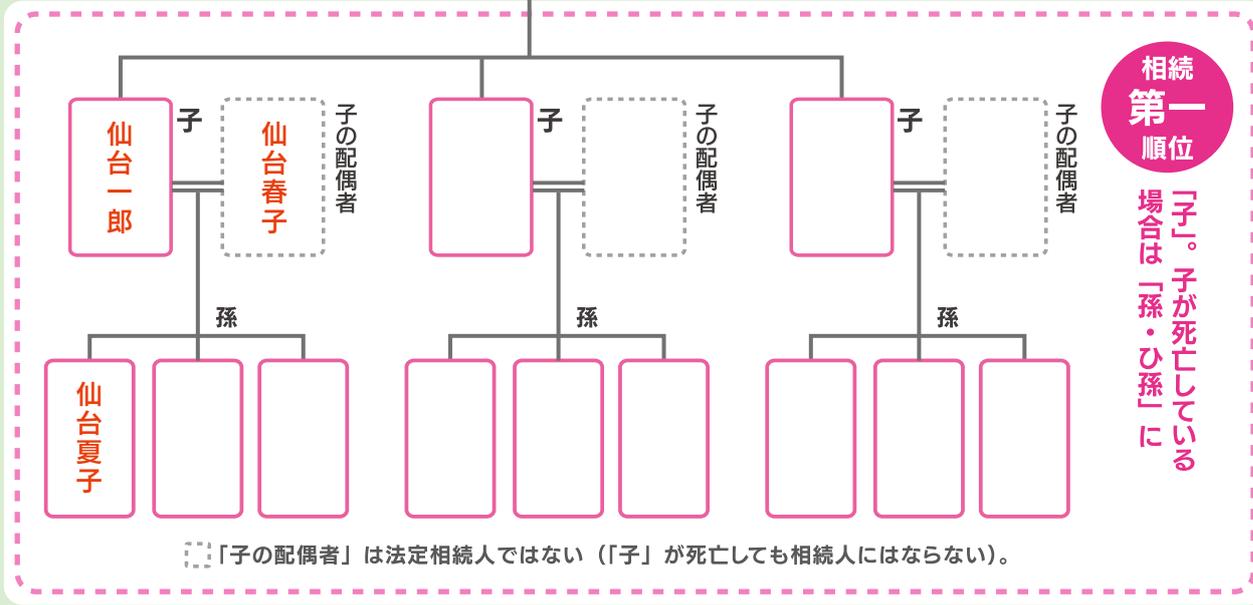
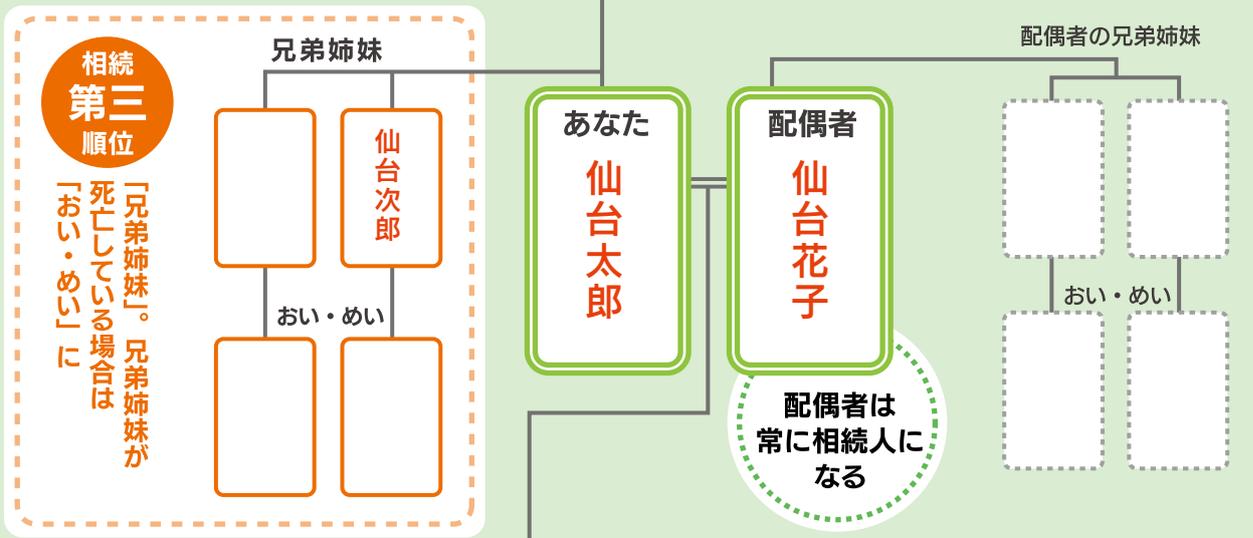
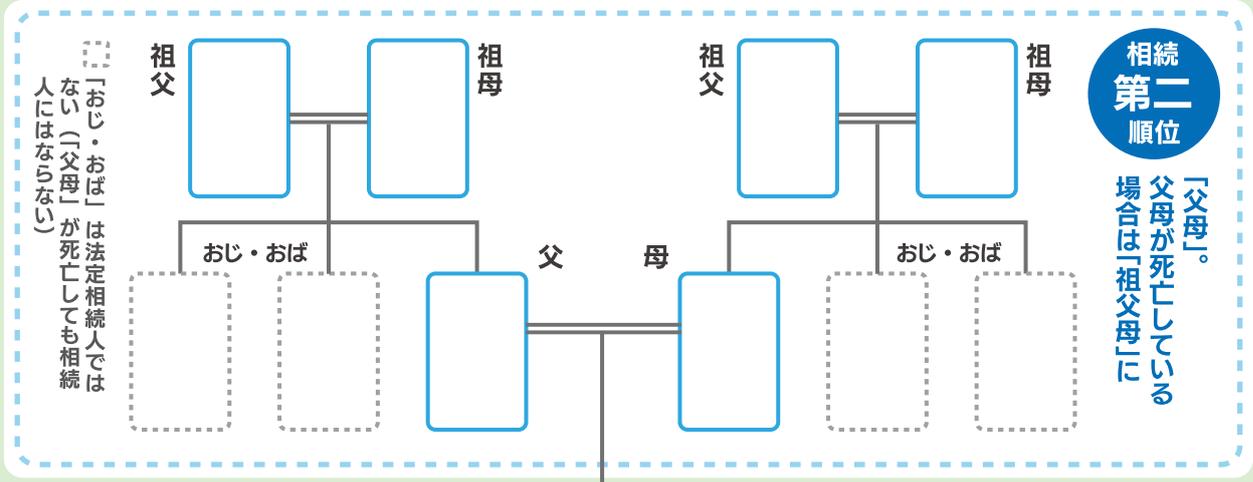
相続関係を考える時の参考になります。分かる範囲で書いてみましょう。

家系図

相続を考えたときにも有効な家系図。ボックスに名前を書き込んでいきましょう。相続順位もわかるようになっています。

➡ (20 ページ参照)

記入日 令和 ×× 年 × 月 × 日



これまでのこと

これまでの人生を振り返って書いてみましょう。

自分のこれまでのことを振り返って、記憶に残っている出来事、大事にしたいこと、好きなことなどを整理してみましょう。

●おもいで

記入日 令和 ×× 年 × 月 × 日

思い出に残っている出来事・場所など

学生時代の夏、サークル仲間と一緒に四国の高松まで行った。24時間以上かかる電車の旅。よく行ったな～といまだに思う。貴重な思い出。

学歴・職歴など

座右の銘・生きるうえで大事にしてきたこと

継続は力なり。
人との出会い。

●好きなこと

記入日 年 月 日

趣味・特技など

好きな食べ物、本、音楽、お気に入りなど

釣りとゴルフ
ちょっともものまね

ホワイトソースのマカロニグラタン
最近お気に入りの本は『○○』

もしものとき

財産のこと

知っておきたい制度・窓口

これからやってみたいことや
 行きたい場所などを自由に
 書いてみましょう。

これからのこと

あなたが「やっておきたいこと」は何ですか？ やってみたいことに挑戦するのもよいでしょう。「いつまでに」と期限を設けると、実現性が高まります。

● やっておきたいこと 記入日 令和 ×× 年 × 月 × 日

いつまでに	何をする？
65 歳までに	インフルエンサーになる。 動画撮影を学んで、どんどん発信したい。
70 歳までに	タイのゴルフ場でプレーする。 スコアは90切り目標！
100 歳までに	図書館の本を読破する。

会っておきたい人・行きたいところなど

学生時代のサークル仲間が集まりたい。

これから大切にしていきたいことなど

今の時間。今の自分。今の気持ち。

さまざまな情報の整理

デジタル関連、毎月の引き落としなどを整理してみましょう。一覧にまとめてみると、不要な契約が見えてくるかもしれません。

● デジタル関連

記入日 令和 ×× 年 × 月 × 日

パソコン

- 内容を消去し処分を希望する
 内容を見ても構わない
 その他（例）写真だけ見てもいい、処分するかどうかはお任せしたい

ID・パスワードなど

スマートフォン

- 内容を消去し処分を希望する
 内容を見ても構わない
 その他（例）内容を確認してから解約してほしい

ID・パスワードなど

各種サービス

Google	ID	パスワード
Apple	ID	パスワード
X	ID	パスワード
Instagram	ID	パスワード
LINE	ID	パスワード
その他のアカウント	ID	パスワード

メモ

あまり利用していないサービスは整理するという選択肢もあります。

もしものとき

財産のこと

知っておきたい制度・窓口

●毎月の引き落とし情報

記入日

令和 ×× 年 × 月 × 日

内 容	取引先・契約番号	金融機関・支店・口座番号	名義人
電 気	〇〇〇電力	〇〇銀行〇〇支店 普通×××××××	本人
ガ ス			
水 道			
自 宅 電 話	金融機関から自動引き落としされているものを記入しましょう。一覧にしておくと、変更手続きの際にも役立ちます。		
携 帯 電 話			
N H K			
インターネット			
クレジットカード			
そ の 他 (家賃など)			
有料配信サービス ほか… Amazon、Netflix など			
〇〇〇〇	ID 〇〇〇〇〇 パスワード 〇〇〇〇〇	〇〇銀行本店 普通×××××××	本人

コラム

デジタル関連の生前整理

デジタル機器内にあるデータなどは、目に見えないため存在を忘れてしまうことがあります。どのようなデータやサービスの利用があるのか、「引き継ぐもの」「捨てるもの」などを仕分けしたうえでノートに書き留めるなどの方法で見える化を（管理には十分注意）。「遺産は見つかったものしか手続きができない」ということも覚えておきましょう。

もしものとき

もしものときは冷静な判断ができない場合もあるので、自分の希望を記しておきましょう。

● 連絡してほしい人

記入日 令和 ×× 年 × 月 × 日

名前 仙台 花子 間柄 妻

連絡先 080 - ×××× - ×××× ○○○○○○ @ ○○○○ .com

知らせたいタイミング 緊急時 入院時 死亡時

名前 仙台 一郎 間柄 長男

連絡先 080 - ×××× - ×××× ○○○○○○ @ ○○○○ .co.jp

知らせたいタイミング 緊急時 入院時 死亡時

名前 定禅寺さん 間柄 大学からの親友

連絡先 080 - ×××× - ×××× ○○○○○○ @ ○○○○ .com

知らせたいタイミング 緊急時 入院時 死亡時

名前

連絡先

知らせたいタイミング 緊急時 入院時 死亡時

名前

間柄

連絡先

知らせたいタイミング 緊急時 入院時 死亡時

連絡をとってほしい人がいる場合は、わかる範囲で記入しておきましょう。家族などが知らない交友関係についても知らせることができます。

● 「あんしんカード」について

記入日 令和 ×× 年 × 月 × 日



持っている 保管場所 _____
 持っていない

※「あんしんカード」は、一人暮らしの高齢者のもしものときの緊急対応への備えとして、緊急連絡先やかかりつけ医療機関等を書いておくものです。詳しくは市社会福祉協議会各区・支部事務所へ。

介護についての自分の考え
を書いてみましょう。

介護のこと

判断能力があるうちに、介護についての希望をまとめておきましょう。介護の負担をかけるかもしれない人への思いやりです。

● 介護が必要になったら

記入日

令和 ×× 年 × 月 × 日

介護をお願いしたい人

- できるだけ家族や親族をお願いしたい
- 介護サービスの利用を希望する
- 家族や親族の判断に任せたい
- その他（例）訪問看護師をお願いしたい

介護を受ける場所

- 可能な限り自宅を希望する
- 在宅介護が困難になったら施設入所を希望する
- 早い段階から施設入所を希望する
- 家族や親族の判断に任せたい
- その他（例）家族が無理なく過ごせる場所ならどこでもよい

介護の費用について (22～25 ページ参照)

- 預貯金や年金など自分の財産を使うことを希望する
- 保険に加入している
- その他
- 特に用意はしていない

私が判断できないときは

介護方針については、以下の人の意見を尊重して決めてください。

名前 仙台 一郎

間柄 長男

連絡先 080 - ×××× - ××××

メモ

絶対にしてほしくないこと

(例) 自分でできることまで手助けしてしまうこと。できるだけ見守っててください。

介護してくれる方への言葉・伝えたいこと

(例) そのとき、自分はどのような状態かわからないけれど、あなたには感謝の気持ちしかありません。本当にありがとう。自分の生活も大切に、無理だけはしないでね。

判断能力が低下したとき、財産管理をお願いしたい人

- 配偶者

名前	仙台 花子	連絡先	080 - xxxxx - xxxxx
----	-------	-----	---------------------
- 子

名前		連絡先	
----	--	-----	--
- お願いしたい人

名前		間柄		連絡先	
----	--	----	--	-----	--
- 任意後見契約を締結している

受託者		連絡先	
-----	--	-----	--
- 法定後見制度を利用したい
- その他 (例) すでに民事信託 (家族信託) の契約を締結している

メモ

キーワード

成年後見制度

認知症や知的障害などによって判断することが難しくなると、契約や金銭管理などができなくなったり、その人の権利が侵害されることが起きやすくなります。そうした方たちを守る制度の一つ。

成年後見制度には、「任意後見制度」と「法定後見制度」があります。 ➡ (28 ページ参照)

- この先、自分で判断できなくなる場合に備える → 任意後見制度
- 自分一人で契約等を行うことが難しくなった → 法定後見制度

医療のこと

病気やケガに備え、必要な情報をまとめておきましょう。家族や信頼できる人と話し合っておくことも大切です。

●現在の健康状態など

記入日 令和 ×× 年 × 月 × 日

かかりつけ医療機関			
医療機関	担当科	担当医	電話番号
〇〇病院	内科	〇〇先生	022-xxx-xxxx

持病	<input checked="" type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし 病名 〇〇	アレルギー <input checked="" type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし 原因物質 小麦	お薬手帳 <input checked="" type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし 保管場所 薬置き場
----	---	--	---

いつも飲んでいる薬		これまでにかかった大きな病気	
薬の名前	目的	病名	治療期間

お薬手帳がある場合は、コピーを貼ったり、このノートと一緒に保管したりしてもよいでしょう。

緊急時に医師や救急隊員に知らせたいこと

(例) 身体の不自由な部分、ペースメーカーなど

意思表示できない場合に備えて、伝えたいことを記入しておきましょう。

医療費について

➡ (22～25ページ参照)

預貯金や年金など自分の財産を使うことを希望する
 特に用意はしていない

保険に加入している

その他

キーワード

人生会議 (ACP)

もしものときにどのような医療やケアを望むのか、前もって考え、家族や信頼する人などと話し合い、共有することを「人生会議 (ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」といいます。人生会議のきっかけに、いくつかの簡単な質問に答えることで作成できる「仙台版 もしもの時の意思表示シート」(仙台市地域医療対策協議会〈事務局:仙台市〉)は市ホームページからダウンロード可能です。また、各区役所・総合支所・地域包括支援センター等でも配布しています。詳細は市ホームページをご確認ください。

詳しくはこちら



● 病気のときは

記入日 令和 ×× 年 × 月 × 日

告知について

- 病名・余命の告知を希望する
 病名のみ告知を希望する
 病名・余命の告知を希望しない
 その他（例）余命が○カ月以内だったら告知してほしい

延命治療について

- 可能な限り延命治療を希望する
 回復の見込みがなければ延命治療を希望しない
 延命治療よりも苦痛を少なくすることを希望する
 その他（例）治療の内容や費用、効果などを聞いたうえで決めたい

終末期を過ごしたい場所

- 自宅を希望する
 病院を希望する
 ホスピスを希望する
 その他（例）介護施設で過ごしたい

臓器提供・献体について

- 臓器提供を希望する
 意思表示カード保管場所 **私のカードケースの中**
 献体の登録をしている
 登録先 連絡先
 臓器提供・献体を希望しない
 その他（例）家族の判断に任せたい

私が判断できないときは

治療方針については、以下の人の意見を尊重して決めてください。

名前 **仙台 花子** 間柄 **妻** 連絡先 **080 - ×××× - ××××**

メ モ

あなたの大切なペットについて書いてみましょう。

ペットのこと

ペットの性格など細かい情報は、飼い主しかわからないことがほとんどです。託す方にしっかり情報が伝わるようにしておく、ペットにとっても安心です。

●ペットの基本情報

記入日

令和 ××年 ×月 ×日

名前	ジル (ネコ)	種別	ミックス	毛色	黒
生年月日	2023/5/9	マイクロチップ番号		登録番号 (犬のみ)	
性別	<input type="checkbox"/> オス	<input checked="" type="checkbox"/> メス	避妊・去勢	<input checked="" type="checkbox"/> 済	<input type="checkbox"/> 未
性格 健康状態 病歴 その他	アクティブ系で感情が豊か。さみしがりな一面がある。病歴なし。				
かかりつけの動物病院	○○動物病院		保険	なし	

名前		種別		毛色	
生年月日		マイクロチップ番号		登録番号 (犬のみ)	
性別	<input type="checkbox"/> オス	<input type="checkbox"/> メス	避妊・去勢	<input type="checkbox"/> 済	<input type="checkbox"/> 未
性格 健康状態 病歴 その他					
かかりつけの動物病院			保険		

私がもしものときは

- 飼ってもらう人 または お世話をお願いできる人
- 名前 仙台 一郎 間柄 長男 連絡先 080 - XXXX - XXXX
- 判断を任せたい人
- 名前 _____ 間柄 _____ 連絡先 _____

コラム

ペットのお世話ができなくなる前に

ペットを最期まで、責任を持って飼育することは飼い主の義務です。もしものときを考え、預け先は見つけておきましょう。「仙台市動物管理センター (アニパル仙台)」では「わんにゃん命のリレーノート」掲示板を設置し、新しい飼い主を探すサポートをしています。

詳しくはこちら



葬儀のこと

あなたが亡くなったあと、悲しみの中でさまざまな決定を迫られるのは遺された家族などです。負担を軽くするためにも、意思や希望を明確にしておきましょう。

● 葬儀について

記入日 令和 ×× 年 × 月 × 日

葬儀の希望

- しなくてもいい
- 家族や親族だけの葬儀を希望する
- 一般的な規模を希望する
- できるだけ盛大な葬儀を希望する
- 家族や親族の判断に任せたい
- その他 (例) ○○新聞に訃報広告を載せてもらいたい

葬儀を行う会場

- 特に希望はない
- 葬儀場を希望する
- 自宅を希望する
- 生前予約している
- 予約先 ○○葬儀社
- 連絡先 022-xxx-xxxx
- 預託金 あり なし
- その他 (例) ホテルでのお別れの会にしてほしい

生前予約している葬儀会社がある場合は、必ず記入しておきましょう。

葬儀の形式

宗教 仏教 キリスト教 神式 無宗教 その他 ()

菩提寺や特定の寺社・教会や宗派を希望する場合

名称

連絡先

所在地

喪主について

任せたい人 名前 仙台 花子 間柄 妻 連絡先 080-xxxx-xxxx

葬儀の費用について (22～25 ページ参照)

- 預貯金や年金など自分の財産を使うことを希望する
- 保険・共済に加入している
- その他
- 特に用意はしていない

遺影について

すでに用意してある

保管場所 **このエンディングノートに貼った**

希望する写真がある

どんな写真？

葬儀の案内を出してほしい人

名前

間柄

連絡先

葬儀後に伝えてほしい人

名前

定禅寺さん

間柄

友人

連絡先

080-xxxx-xxxx

名前

間柄

連絡先

名前

間柄

連絡先

名前

間柄

連絡先

名前

間柄

連絡先

メ モ

お墓のこと

あなたのお墓について書いてみましょう。

選択肢が広がっているお墓。悩んだ場合は、それぞれの資料を集めてみましょう。動いていくうちに、自分の希望が見えてくるかもしれません。

●お墓の希望

記入日 令和 ××年 × 月 × 日

お墓がある（代々受け継がれているお墓、生前契約したお墓など）

墓地の名称	所在地
	連絡先
備考	

お墓がない

新しくお墓を用意してほしい

希望は 一般墓 永代供養墓 納骨堂 その他（ ）

家族や親族の判断に任せたい

その他

お墓の管理
改葬
墓じまいの
希望など

（例）納骨堂は市内の〇〇へ。故郷のお墓も移して、一緒に納めてほしい。

市営墓地の一般墓でお願いします

お墓の費用について [\(22～25ページ参照\)](#)

預貯金や年金など自分の財産を使うことを希望する

特に用意はしていない

保険・共済に加入している

その他

コラム

仙台市の市営墓地

仙台市には市営墓地が3ヶ所あります。「いずみ墓園」では新規貸出の募集を行っています。「北山霊園」と「葛岡墓園」については、新規の貸出は終了していますが、墓じまいなどで返還された区画がある場合には、整備後に再貸出を行います。

[詳しくはこちら](#)



用語の
説明

- 改葬 … 墓地・納骨堂に納めたお骨を、他の墓地・納骨堂に移すこと
- 墓じまい … 墓石を撤去し、墓所を更地にして使用权を返還すること

わたしの相続人になるのは誰だろう？

相続人の範囲は法律で決められています。相続順位を確認してみましょう。

相続順位	法定相続人と法定相続分	
第1順位 子がいる場合	配偶者 	子  1/2
第2順位 子がなく、 親がいる場合	配偶者 	親  1/3 <small>※人数で分割</small>
第3順位 子と親が 共になく、 兄弟姉妹がいる場合	配偶者 	兄弟姉妹  1/4 <small>※人数で分割</small>

- メモ**
- 配偶者は常に相続人となります。
 - 配偶者がいない場合は、上記の相続順位にしたがって相続します。
 - 相続人となる子や兄弟姉妹が死亡している場合は、その子（被相続人にとっての孫や おい・めい）が相続人となります（「代襲相続」）

「家系図」であなたの相続人となる人を確認しておきましょう。 [➡ \(6ページ参照\)](#)

● 遺言書の有無

記入日 令和 ×× 年 × 月 × 日

作成している
 作成していない

自筆証書遺言
 保管場所
 法務局
 その他 ()

公正証書遺言
 保管場所
 公証役場 (○○○○公証役場)

その他 ()

遺言書の作成

「のこす財産が少ないなら遺言書は必要ない」と思っていませんか。財産の多い少ないにかかわらず、遺言書は財産に関するご自身の意思や想いを確実に伝えるための手段です。遺言書があればスムーズに相続手続が進むため、可能な限り作成しておくといでしょう。

遺言書には、

<p>1 自筆証書遺言</p> <p>遺言者本人が 自書で作成する</p>	<p>2 公正証書遺言</p> <p>公証役場で 遺言者から聞いた 内容を公証人が書いて 作成する</p>	<p>3 秘密証書遺言</p> <p>内容を秘密にしたまま、 存在だけを公証人と 証人2人以上で証明して もらう方式</p>
--	--	---

の3種類があり、一般的に利用されるのは1と2です。内容がシンプルなら、一人で完結できて費用もかからない自筆証書遺言が手軽ですが、紛失や発見されない可能性があったり、改ざんの恐れがあったりなどデメリットもあります。

そのデメリットをカバーするのが、法務局の **自筆証書遺言書保管制度** です。

➡ (27 ページ参照)

保管制度を利用せずに自宅などで保管された自筆の遺言書は、開封前に家庭裁判所の検認が必要です。故意であるかどうかにかかわらず、検認前に開封してしまうと過料の対象となります。トラブルを防ぐためにも、遺言書の封筒に「開封せずに家庭裁判所へ」などと書き添えるとよいでしょう。

	自筆証書遺言		公正証書遺言
	法務局の保管制度利用なし	法務局の保管制度利用あり	
作成方法	遺言者本人が遺言の全文・日付・氏名を自書し、押印する <small>(財産目録は各ページに署名・押印すればパソコンで作成可)</small>		2人以上の証人のもと、遺言者が公証人に遺言の趣旨を伝え、公証人が遺言書を作成。原本となる電磁的記録に全員が電子サインをする。電子データまたは紙で交付
費用	かからない	保管申請手数料 1件3,900円	財産の価額に応じた手数料が必要
保管方法	自宅等で保管	法務局で保管	原本は公証役場で厳重に保管
家庭裁判所の検認	必要	不要	不要
特徴	<ul style="list-style-type: none"> ● 作成費用がかからない ● 作成に手間がかからない ● 内容に不備があると無効になる可能性がある ● 自宅保管の場合、紛失や改ざんの恐れがある ● 自宅保管の場合、相続人に発見されないことがある 		<ul style="list-style-type: none"> ● 無効な遺言書になりにくい ● 紛失や改ざんの恐れがない ● 公証人が出張して作成することが可能

もしものときに備えて、財産情報を整理しておきましょう。

財産情報

デジタル化が進み、ネット銀行やネット証券などの利用も増えています。目に見えない口座は特に、一覧化しておくことが大切です。財産を把握することは、相続について考える機会にもなります。

●資産

記入日 令和 ×× 年 × 月 × 日

預貯金など

金融機関名	支店	口座番号	種別
〇〇銀行	本店	XXXXXXXX	<input checked="" type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 貸金庫 <input type="checkbox"/> その他 ()
			<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 貸金庫 <input type="checkbox"/> その他 ()
			<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 貸金庫 <input type="checkbox"/> その他 ()

株式・債権・投資信託など

証券会社	支店	口座番号	種別
			<input type="checkbox"/> 株式 <input type="checkbox"/> 投資信託 <input type="checkbox"/> 債券 <input type="checkbox"/> その他 ()
			<input type="checkbox"/> 株式 <input type="checkbox"/> 投資信託 <input type="checkbox"/> 債券 <input type="checkbox"/> その他 ()

不動産

種類	所在地・用途	名義人	持ち分
<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"/> その他 ()			
<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"/> その他 ()			
<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"/> その他 ()			

●負債

記入日 令和 ×× 年 × 月 × 日

借入金・ローン

借入目的	借入先	金額	返済方法・期日	備考 (契約書の保管場所など)
住宅ローン	〇〇銀行	×××万円		

家族などが金銭トラブルに巻き込まれないよう、借入金やローンがある場合は記入しておきましょう。

●その他（自動車・貴金属などの動産・貸付金・積立金など）

記入日 年 月 日

種類	内容	保管場所	備考

キーワード

不動産の名義変更（相続登記）

土地や建物を所有していた方が亡くなり相続が発生したときに、名義変更（相続登記）を放置しておくと、相続人がどんどん増えて手続きが難しくなります。ご自身が管理している不動産の中に、亡くなった方の名義のままになっているものはありませんか？

相続登記の申請が、令和6年度より義務化されています。

詳しくはこちら



暗証番号、ID・パスワードは、別紙に記載し保管するなど、適切に管理しましょう。

保険・年金のこと

生命保険は、一定期間を過ぎてしまうと保険金を請求できなくなる可能性があります。受取人が契約の存在を知らず、請求権を失ってしまうことにならないよう、受取人にはあらかじめ伝えておきましょう。

● 保険

記入日 令和 ×× 年 × 月 × 日

生命保険・医療保険・介護保険・共済など

保険会社	証券番号	受取人	備考(保険証券の保管場所など)
〇〇〇生命保険 担当 〇〇さん	XXXXXXXXXXXX	本人	保険証券は通帳と一緒の引き出し

保険会社の担当者を記入しておくのもよいでしょう。

医療 介護 その他

保険会社	証券番号	受取人	備考(保険証券の保管場所など)

種類 死亡 医療 介護 その他

保険会社	証券番号	受取人	備考(保険証券の保管場所など)

種類 死亡 医療 介護 その他

保険会社	証券番号	受取人	備考(保険証券の保管場所など)

種類 死亡 医療 介護 その他

火災保険・地震保険

保険会社	証券番号	受取人	備考(保険証券の保管場所など)
〇〇火災保険	XXXXXXXXXXXX	本人	通帳と一緒に引き出し

種類	<input checked="" type="checkbox"/> 火災 <input type="checkbox"/> 地震
----	--

保険会社	証券番号	受取人	備考(保険証券の保管場所など)

種類	<input type="checkbox"/> 火災 <input type="checkbox"/> 地震
----	---

その他の保険(自動車任意保険など)

保険会社	種類	証券番号	受取人	備考 (保険証券の保管場所など)

●年金

記入日 令和××年×月×日

公的年金

種類	基礎年金番号	備考(年金手帳、年金証書の保管場所など)
国民年金	XXXX-XXXXXX	通帳と一緒に引き出し

企業年金・個人年金(個人年金保険・iDeCoなど)

名称	番号・記号等	備考(書類の保管場所など)

メッセージ

過去の自分へ、未来の自分へ、大切な人へ。メッセージを遺しておきましょう。

大切な人へ、お世話になった人への感謝の気持ちや自分へのメッセージなどを自由に書いてみましょう。誰に向けたメッセージなのか分かるようにしておくといでしょう。

Memo

自由に使えるページ

ここは自由に使えるフリースペースです。遺影に使ってほしい写真や大事な写真を貼ったり、秘密の宝箱の在りかを記したりすることもできます。複数ある場合やそのまま貼ることに抵抗がある場合は、ここに封筒を貼って、中に大事なものを入れるのもよいでしょう。

書ききれなかったことを書く、遺影に使ってほしい写真を貼るなど自由に活用できるページです。

貼付スペース

名前

仙台 太郎