

終活ノート

和歌山西国三十三観音霊場 第15番札所

真言宗 遍照寺
常住院

〒640-8336 和歌山市柳丁 1-1

TEL : 073-422-8809

URL : <https://singonsyu.com/>



各種法要(回忌法要、両彼岸、施餓鬼・お盆法要、葬儀)

墓地、®小さなお墓、宗派問わず合祀墓、永代供養

®伴侶動物供養、納骨、御悩み事相談

※®「小さなお墓」と®「伴侶動物供養」は特許取得済み

“終活ノート”は 大切な人へ思いを伝えるためにあります



誰にでも平等に訪れる「死」 それはある日突然訪れます

長期の療養である程度心の準備ができる場合もあれば

事故や未曾有の災害だけではなく
紛争やパンデミックなど

今の世の中何が突然起こっても不思議ではありません

遺された人たちには、すべきことがあります
役所の手続き、葬儀のこと、誰に連絡するべきか
お金のこと、保険の解約
残された子どものこと、ペットのこと等

大切な人たちが安心して
そして困らないために
本書を準備してあることを伝えておくといいでしょう

また、一気に書いてしまう必要はなく
記入しやすい部分から書いてもいいのです

書いてから年月が経ち、再度見直した時に、変更したい箇所が出てくるこ
ともあるかと思います。

その場合、以前書いた部分を赤線で消し、新たに書き加え、
その横に変更した日付を忘れずに記入しましょう。

記入時の年齢やその時の生活状況により大切な人の連絡先や
あなた自身の希望、資産状況は常に変動するものです

例えば毎年の誕生日に あるいはお正月に
定期的に内容を見直し、書き直すことはとても大切です

出来る限り、最新の情報に更新しておきましょう

(※更新した場合は、更新日を記入しておいて下さい)

すべて手書きである必要はありません
コピーできるもの(年金手帳や住民票や戸籍謄本など)は
コピーを該当ページにテープで貼付けてもいいでしょう

重要な個人情報の添付や銀行の暗証番号SNSのパスワードを
記入した場合、取り扱いや保管は厳重に管理して下さい

(※本書に法的な効力は一切ありません)

また本書は「終活ノート」としてだけでなく
記入することにより、自分の人生を見つめ直す材料になり
今後の人生設計のお役に立つこともあるでしょう

老後の預貯金や不動産を把握することにより
無駄な出費を減らしたり、資産の管理に役立ちます

せっかく記入してもその存在を伝えていなかったり、
必要な時にどこに保管しているか分からなくては困ってしまいます
本書を記入した際には、ご家族に伝えておきましょう

また、中身を一緒に見て内容について話し合ってみてください
あなたの希望や意志がより正確に伝わるので、なお良いでしょう

このノートは、私の意志によって

もしものときに備えるために

記入したものです

私が自ら意志が伝えられない状況になった時には

このノートに書かれている

意志や要望を

尊重してください

年 月 日

印

“私”について

記入年月日： 年 月 日

氏名			
生年月日	昭 令	・ ・	平 西暦
年	月	日	血液型 型
出身地		本籍地：	
電話：		Fax：	
携帯：		Mai：	
結婚歴		配偶者氏名	
両親氏名（父）		両親氏名（母）	
学歴（小学校）		学歴（中学校）	
学歴（高等学校）		学歴（大学・専門学校など）	
職歴（直近3カ所）			
名称：			
入社： 年 月 日／退社： 年 月 日			
名称：			
入社： 年 月 日／退社： 年 月 日			
名称：			
入社： 年 月 日／退社： 年 月 日			
資格・免許			

私の家族について

記入年月日： 年 月 日

名前	フリガナ	続柄	
生年月日		血液型	
住所など	〒		
連絡先	TEL :	携帯 :	
メールアドレス		勤務先	
思い出			

名前	フリガナ	続柄	
生年月日		血液型	
住所など	〒		
連絡先	TEL :	携帯 :	
メールアドレス		勤務先	
思い出			

名前	フリガナ	続柄	
生年月日		血液型	
住所など	〒		
連絡先	TEL :	携帯 :	
メールアドレス		勤務先	
思い出			

私の家族について

記入年月日： 年 月 日

名前	フリガナ		続柄	
生年月日			血液型	
住所など	〒			
連絡先	TEL :		携帯 :	
メールアドレス		勤務先		
思い出				

名前	フリガナ		続柄	
生年月日			血液型	
住所など	〒			
連絡先	TEL :		携帯 :	
メールアドレス		勤務先		
思い出				

名前	フリガナ		続柄	
生年月日			血液型	
住所など	〒			
連絡先	TEL :		携帯 :	
メールアドレス		勤務先		
思い出				

親族について

記入年月日： 年 月 日

名前	フリガナ	続柄	
住所など	〒		
連絡先	TEL： 携帯：		
もしもの時の連絡	☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 死後 ☐ すべて知らせない ☐ その他（ ）		
備考			

名前	フリガナ	続柄	
住所など	〒		
連絡先	TEL： 携帯：		
もしもの時の連絡	☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 死後 ☐ すべて知らせない ☐ その他（ ）		
備考			

名前	フリガナ	続柄	
住所など	〒		
連絡先	TEL： 携帯：		
もしもの時の連絡	☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 死後 ☐ すべて知らせない ☐ その他（ ）		
備考			

親族について

記入年月日： 年 月 日

名前	フリガナ	続柄	
住所など	〒		
連絡先	TEL： 携帯：		
もしもの時の連絡	☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 死後 ☐ すべて知らせない ☐ その他（ ）		
備考			

名前	フリガナ	続柄	
住所など	〒		
連絡先	TEL： 携帯：		
もしもの時の連絡	☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 死後 ☐ すべて知らせない ☐ その他（ ）		
備考			

名前	フリガナ	続柄	
住所など	〒		
連絡先	TEL： 携帯：		
もしもの時の連絡	☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 死後 ☐ すべて知らせない ☐ その他（ ）		
備考			

知人・友人について

記入年月日： 年 月 日

名前	フリガナ	間柄	
住所など	〒		
連絡先	TEL :	携帯 :	
もしもの時の連絡	☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 死後 ☐ すべて知らせない ☐ その他 ()		
備考			

名前	フリガナ	間柄	
住所など	〒		
連絡先	TEL :	携帯 :	
もしもの時の連絡	☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 死後 ☐ すべて知らせない ☐ その他 ()		
備考			

名前	フリガナ	間柄	
住所など	〒		
連絡先	TEL :	携帯 :	
もしもの時の連絡	☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 死後 ☐ すべて知らせない ☐ その他 ()		
備考			

知人・友人について

記入年月日： 年 月 日

名前	フリガナ	間柄	
住所など	〒		
連絡先	TEL： 携帯：		
もしもの時の連絡	☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 死後 ☐ すべて知らせない ☐ その他（ ）		
備考			

名前	フリガナ	間柄	
住所など	〒		
連絡先	TEL： 携帯：		
もしもの時の連絡	☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 死後 ☐ すべて知らせない ☐ その他（ ）		
備考			

名前	フリガナ	間柄	
住所など	〒		
連絡先	TEL： 携帯：		
もしもの時の連絡	☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 死後 ☐ すべて知らせない ☐ その他（ ）		
備考			

記入年月日: 年 月 日

名前	フリガナ	間柄	
住所など	〒		
連絡先	TEL： 携帯：		
もしもの時の連絡	☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 死後 ☐ すべて知らせない ☐ その他（ ）		
備考			

名前	フリガナ	間柄
住所など	〒	
連絡先	TEL： 携帯：	
もしもの時の連絡	☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 死後 ☐ すべて知らせない ☐ その他（ ）	
備考		

名前	フリガナ	間柄	
住所など	〒		
連絡先	TEL： 携帯：		
もしもの時の連絡	☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 死後 ☐ すべて知らせない ☐ その他（ ）		
備考			

知人・友人について

記入年月日： 年 月 日

名前	フリガナ	間柄	
住所など	〒		
連絡先	TEL： 携帯：		
もしもの時の連絡	☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 死後 ☐ すべて知らせない ☐ その他（ ）		
備考			

名前	フリガナ	間柄	
住所など	〒		
連絡先	TEL： 携帯：		
もしもの時の連絡	☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 死後 ☐ すべて知らせない ☐ その他（ ）		
備考			

名前	フリガナ	間柄	
住所など	〒		
連絡先	TEL： 携帯：		
もしもの時の連絡	☐ 入院時 ☐ 危篤時 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 死後 ☐ すべて知らせない ☐ その他（ ）		
備考			

私の伴侶動物について

記入年月日： 年 月 日

名 前 生年月日	年 月 日	種 類		オス・メス
血統書	☐ 有 ☐ 無 保管場所：		避妊・去勢手術	☐ 未 ☐ 済
マイクロチップ	☐ 有 ☐ 無 登録番号：		予防接種 狂犬病	☐ 未 ☐ 済 接種時期：毎年 月
病気 ケガなど			予防接種 その他	●ワクチン名 接種時期：毎年 月 ●ワクチン名 接種時期：毎年 月
常用のフード 好きなおやつ			嫌いな フード	
			食べられない もの	
通っている 動物病院			好きな場所 好きなこと	
通っている ペットサロン等			嫌いな場所 苦手な事	
加入している 保険について	保険会社名 証券番号		加入している 保険内容	
思い出 エピソード				

私の伴侶動物について

記入年月日： 年 月 日

名 前 生年月日	年 月 日	種 類		オス・メス
血統書	☐ 有 ☐ 無 保管場所：	避妊・去勢手術		☐ 未 ☐ 済
マイクロ チップ	☐ 有 ☐ 無 登録番号：	予防接種 狂犬病	☐ 未 ☐ 済 接種時期：毎年 月	
病気 ケガなど		予防接種 その他	●ワクチン名 接種時期：毎年 月 ●ワクチン名 接種時期：毎年 月	
常用のフード 好きなおやつ		嫌いな フード		
		食べられない もの		
通っている 動物病院		好きな場所 好きなこと		
通っている ペットサロン等		嫌いな場所 苦手な事		
加入している 保険について	保険会社名 証券番号	加入している 保険内容		
思い出 エピソード				

「私の好きなこと」について

好きな食べ物 好きな飲み物	
好きな色	
好きな場所・お店 通っていたお店など	
得意なこと・趣味 頑張ってきたこと	
好きな音楽	
好きな映画	
好きな芸能人・歌手 俳優・アイドルなど	
好きな本・漫画 アニメなど	
私の座右の銘 (好きな言葉)	
私の生きがい	

今までの人生について（印象に残っていることや感謝を伝えたいこと）

学生時代 (小・中)	出来事	
	出会った人 お世話になった人	
学生時代 (高校以降)	出来事	
	出会った人 お世話になった人	
20代～	出来事	
	出会った人 お世話になった人	
30代～	出来事	
	出会った人 お世話になった人	

今までの人生について（印象に残っていることや感謝を伝えたいこと）		
40代～	出来事	
	出会った人 お世話になった人	
50代～	出来事	
	出会った人 お世話になった人	
60代以降	出来事	
	出会った人 お世話になった人	
その他	出来事	
	出会った人 お世話になった人	

私の健康・身体に関することについて

現在の 健康状態	記入年月日の私の健康状態について ☐ 健康状態に異常はありません ☐ 病気を患っています（病名： ） ☐ 通院していま（病院名： ） ☐ 入院予定です（病院名： ） ☐ 自宅療養をするつもりです ☐ その他 （ ）
通院中 又は かかりつけ 医院	病院名： 担当医： 症 状： 病院名： 担当医： 症 状： 病院名： 担当医： 症 状： 病院名： 担当医： 症 状：

私の健康・身体に関することについて

[illegible]

私の健康・身体に関することについて

直近に受けた検査について	検査項目 ☐ 健康診断 ☐ 血液検査 ☐ 胃カメラ ☐ がん検診 ☐ 尿検査 ☐ その他（ ）	
	実施年月日： 年 月 日	
	検査を受けた病院名：	
	検査結果： ☐ 異常なし ☐ 再検査又は要治療 （ ） 検査結果の保管場所：	
お薬のこと	お薬手帳を ☐ 持っている ☐ 持っていない 保管場所は（ ）	
	飲んでいるお薬の名前	医療機関、病名、治療内容
アレルギー	☐ なし ☐ あり ☐ 食べ物： ☐ 薬 剤： ☐ その他：	

私のお金のこと 預貯金口座について

記入年月日： 年 月 日

金融機関名		種類	
銀行		☐ 普通 ☐ 定期	
支店		☐ その他：	
口座番号		名義人	
備 考			

金融機関名		種類	
銀行		☐ 普通 ☐ 定期	
支店		☐ その他：	
口座番号		名義人	
備 考			

金融機関名		種類	
銀行		☐ 普通 ☐ 定期	
支店		☐ その他：	
口座番号		名義人	
備 考			

私のお金のこと 預貯金口座について

記入年月日： 年 月 日

金融機関名		種類	
銀行		☐ 普通 ☐ 定期	
支店		☐ その他：	
口座番号		名義人	
備 考			

金融機関名		種類	
銀行		☐ 普通 ☐ 定期	
支店		☐ その他：	
口座番号		名義人	
備 考			

金融機関名		種類	
銀行		☐ 普通 ☐ 定期	
支店		☐ その他：	
口座番号		名義人	
備 考			

私のお金のこと

記入年月日： 年 月 日

口座の自動引き落としについて

	金融機関 支店	口座 番号	引落日	備考
電気代	銀行 支店			
ガス代	銀行 支店			
水道代	銀行 支店			
固定電話	銀行 支店			
携帯電話	銀行 支店			
保険料	銀行 支店			
保険料	銀行 支店			
クレジット カード	銀行 支店			
クレジット カード	銀行 支店			
クレジット カード	銀行 支店			

クレジットカード

記入年月日： 年 月 日

カード会社		カード 番号			
紛失時連絡先		締め日		引落日	
引落日口座 口座番号		備考			

カード会社		カード 番号			
紛失時連絡先		締め日		引落日	
引落日口座 口座番号		備考			

カード会社		カード 番号			
紛失時連絡先		締め日		引落日	
引落日口座 口座番号		備考			

カード会社		カード 番号			
紛失時連絡先		締め日		引落日	
引落日口座 口座番号		備考			

不動産

種類	名義	地番・家屋番号	担保
所在地			
所在地			
所在地			
所在地			
所在地			
所在地			

記入年月日： 年 月 日

生命保険、傷害保険など

契約会社	契約者名	保険の種類	証券番号	保険金額	保険受取人

その他（特記事項や伝えておきたいこと）

--

有価証券

記入年月日： 年 月 日

証券会社 金融機関		銘柄	
支店名		担当者	
名義人		口座番号	
備考			

証券会社 金融機関		銘柄	
支店名		担当者	
名義人		口座番号	
備考			

証券会社 金融機関		銘柄	
支店名		担当者	
名義人		口座番号	
備考			

有価証券

記入年月日： 年 月 日

証券会社 金融機関		銘柄	
支店名		担当者	
名義人		口座番号	
備考			

証券会社 金融機関		銘柄	
支店名		担当者	
名義人		口座番号	
備考			

証券会社 金融機関		銘柄	
支店名		担当者	
名義人		口座番号	
備考			

その他資産について

記入年月日： 年 月 日

権利（会員権など）・純金積み立て・その他

現金

額面：

保管場所：

自動車・貴金属・美術品・宝飾品など

品物名	入手金額	保管場所

契約会社名または銀行名	保管場所所在地
	〒
保管してあるもの	備考

契約会社名または銀行名	保管場所所在地
	〒
保管してあるもの	備考

契約会社名または銀行名	保管場所所在地
	〒
保管してあるもの	備考

貸付金

記入年月日： 年 月 日

貸付先	連絡先
	〒 TEL
貸付金額	返済方法
円	
貸付日	返済期日
年 月 日	
証書の有無	備考
☐ あり ☐ なし 保管場所	

貸付先	連絡先
	〒 TEL
貸付金額	返済方法
円	
貸付日	返済期日
年 月 日	
証書の有無	備考
☐ あり ☐ なし 保管場所	

記入年月日： 年 月 日

☐ 住宅ローン ☐ 自動車ローン ☐ 教育ローン ☐ カードローン ☐ 知人からの借り入れ ☐ 奨学金 ☐ その他（ ）			
借入先		連絡先	
借入金額		借入日	
返済期限			
返済方法			
担保について	☐ あり：内容（ ） ☐ なし		
借入残高	円（ 年 月 日現在）		
備考			

主債務者	(保証した相手)		
	(連絡先)		
債権者	(連絡先)		
保証日	年 月 日	保証金額	円
備考			

「お父さんが亡くなったから、通帳からお葬式代を引き出しましょう」

例えば、一家の大黒柱の突然の訃報

お葬式などに結構なお金が必要となり、
「故人の口座のお金を使用したい」と思うかもしれません。

そんな時に気を付けて欲しいのは
「借金などの借入れがなかったのか？」

もし故人に借金があった場合・・・
**銀行からお金を引き出すと、「遺産を相続した」ということになり
相続放棄ができなくなります。**

借金が多額で相続放棄したい時や相続を放棄する場合は、
死亡後に銀行に預けているお金や資産には一切手をつけないこと。

故人の資産とは、現金や土地などのプラスの資産もあれば、
借金などマイナスの資産もあります。

**「借金はいらないけど、銀行のお金と土地は欲しい」
など、特定の財産だけの相続や放棄はできません。**

生前のうちに家族間で資産や金銭の事、特に借金などの借入れがある
場合は事前に伝えておくようにする必要があります。

公的年金

記入年月日： 年 月 日

基礎年金番号	年金証書番号（受給している人）
年金手帳： ☐ あり ☐ なし・紛失 番号：	年金の種類（ ） 番号：
加入したことある年金	証書保管場所
☐ 国民年金 ☐ 厚生年金 ☐ その他：	
受給開始（予定日）	受給日／受取金額
年 月 日（ 歳の時）	月／ 円
受取口座 金融機関	受取口座番号
銀行 支店	

私的年金

年金名称	
保険会社名	
受給開始（予定日）	年 月 日（ 歳の時）
受取口座 金融機関	受取口座番号
銀行 支店	
備考	

生命保険

記入年月日： 年 月 日

保険の種類	☐ 定期 ☐ 終身 ☐ 医療 ☐ がん ☐ 養老 ☐ その他		
保険会社名		商品名	
担当者氏名	TEL :	証券番号	
		証券保管場所	
契約者名			
被保険者名		受取人	
保険期間		保険料	
その他	内容について		

保険の種類	☐ 定期 ☐ 終身 ☐ 医療 ☐ がん ☐ 養老 ☐ その他		
保険会社名		商品名	
担当者氏名	TEL :	証券番号	
		証券保管場所	
契約者名			
被保険者名		受取人	
保険期間		保険料	
その他	内容について		

生命保険

記入年月日： 年 月 日

保険の種類	☐ 定期 ☐ 終身 ☐ 医療 ☐ がん ☐ 養老 ☐ その他		
保険会社名		商品名	
担当者氏名	TEL :	証券番号	
		証券保管場所	
契約者名			
被保険者名		受取人	
保険期間		保険料	
その他	内容について		

保険の種類	☐ 定期 ☐ 終身 ☐ 医療 ☐ がん ☐ 養老 ☐ その他		
保険会社名		商品名	
担当者氏名	TEL :	証券番号	
		証券保管場所	
契約者名			
被保険者名		受取人	
保険期間		保険料	
その他	内容について		

その他の保険

記入年月日： 年 月 日

保険の種類	☐ 火災 ☐ 自動車 ☐ その他（ ）		
保険会社名		商品名	
担当者氏名	TEL：	証券番号	
契約者名			
被保険者名		受取人	
保険期間		保険料	
その他	内容について		

保険の種類	☐ 火災 ☐ 自動車 ☐ その他（ ）		
保険会社名		商品名	
担当者氏名	TEL：	証券番号	
契約者名			
被保険者名		受取人	
保険期間		保険料	
その他	内容について		

看護について

入院したときに看護をお願いしたい人

☐ 配偶者：
連絡先：

☐ 子ども：
連絡先：

☐ その他：
連絡先：

介護について

介護に係わってほしい人

☐ 配偶者：
連絡先：

☐ 子ども：
連絡先：

☐ その他：
連絡先：

介護、看病について

認知症や寝たきりになった時の介護について（費用面）

- ☐ 私の貯金や年金、保険でまかなってほしい
☐ 息子、娘の援助と年金でまかなってほしい
☐ 家族に任せる
☐ 保険に加入している
 （証券の保管場所： ）

財産管理が不能になった時にお願いしたい人

☐ 配偶者 (名前)		連絡先	
☐ 子ども (名前)		連絡先	

☐ その他（家族以外／未契約）

名前		間柄	
住所		連絡先	

☐ その他（特定の人物／契約済み）

☐ 任意後見人 ☐ 成年後見人 ☐ 財産管理委任契約 ☐ その他			
名前		間柄	
住所		連絡先	

介護、看病について

認知症や寝たきりになった時の介護について（費用面）

- ☐ 私の貯金や年金、保険でまかなってほしい
- ☐ 息子、娘の援助と年金でまかなってほしい
- ☐ 家族に任せる

認知症や寝たきりになった時の介護について（介護場所）

- ☐ なるべく自宅で介護を希望する
- ☐ 息子・娘夫婦宅で介護を希望する
- ☐ 症状の状態にかかわらず病院や施設で介護を希望
- ☐ 有料のヘルパーや介護サービスをお願いしたい

告知について

- ☐ 病名のすべてを告知してほしい
- ☐ 病名の告知は一切不要
- ☐ 可能な限り延命治療を行ってほしい
- ☐ 無駄な延命治療はやめてほしい（尊厳死を希望）

回復が見込めない時の治療について

- ☐ 延命治療は何もせずに尊厳死を希望します。
※尊厳死宣言書の保管場所：
- ☐ 最大限の医療措置や対処療法を受け、できるだけ長く最後まで生きることを優先してください。
- ☐ 判断は担当医に任せたい。
- ☐ 判断は家族に任せたい。
- ☐ 苦痛を軽減するための緩和治療であれば希望します。

・ 苦痛をとるためであれば、抗生剤や点滴、酸素吸入について

☐希望する

☐希望しない

・ 心臓マッサージなどの心肺蘇生

☐希望する

☐希望しない

・ 気管挿管

☐希望する

☐希望しない

・ 人工呼吸器の装着

☐希望する

☐希望しない

・ 気管切開

☐希望する

☐希望しない

・ 昇圧剤の使用

☐希望する

☐希望しない

・ 輸血や血液製剤の使用

☐希望する

☐希望しない

・ 鼻チューブによる栄養補給

☐希望する

☐希望しない

・ 中心静脈による栄養補給

☐希望する

☐希望しない

・ 胃ろうによる栄養補給

☐希望する

☐希望しない

記入年月日： 年 月 日

- ☐ 臓器提供はしないでほしい／希望しません
- ☐ 脳死・心停止になった時に、すべての臓器提供を希望します
- ☐ 脳死状態になった時に希望します
※提供したくない臓器
☐心臓 ☐肺 ☐肝臓 ☐腎臓 ☐膵臓 ☐小腸 ☐眼球
- ☐ 心停止になった時に希望します
※提供したくない臓器
☐腎臓 ☐膵臓 ☐眼球
- ☐ 角膜提供のためのアイバンクに登録しています
(登録証保管場所：)
- ☐ 臓器提供の意思表示をしている
☐運転免許証に記載 ☐健康保険証に記載
☐臓器提供意思表示カードに記載
☐マイナンバーに記載
☐その他：
- ☐ 臓器提供の意思表示をしていない
- ☐ 臓器提供は家族に任せたい

献体について

記入年月日： 年 月 日

- ☐ 献体を希望しない
- ☐ 献体を希望する
 - ☐ 家族に話をしている ☐ 家族に話をしていない
 - ☐ 献体に登録をしている
(登録団体名)
(連絡先)
- ☐ 特に考えていない
- ☐ その他：

病気や介護になったときの私の希望についてのメモ

記入年月日： 年 月 日

葬儀について

(氏名： 喪主になってもらいたい人)

葬儀の規模

- ☐ 一般的な葬儀を希望する
- ☐ 身内だけの家族葬を希望する
- ☐ 全て家族に任せる
- ☐ 火葬のみ（葬儀は不要）のお見送りを希望する

(演出の希望など)

葬儀を行う場所

- ☐ 自宅 ☐ 葬祭ホールなど
- ()
- ☐ 寺院
- ☐ その他 ()

宗教、宗派、菩提寺について（菩提寺：☐ あり ☐ なし）

宗教・宗派

寺院名

連絡先

担当者氏名

過去のお布施金額

円

遺影写真について

- ☐ 特にこだわらない
- ☐ 遺影写真を準備している（保管場所： ）

納棺時の衣装について

- ☐ 特にこだわらない
- ☐ 衣装を準備している（保管場所： ）

死装束についてやお棺に入れてほしいもの

戒名（法名）について

- ☐ いない
- ☐ 生前戒名（法名）を持っている
（ ）

香典について

- ☐ お受けする ☐ ご辞退する

会葬返礼品について

- ☐ 豪華 ☐ 標準的 ☐ 質素

葬儀会社の生前予約について

- ☐ 生前予約をしていない
- ☐ 生前予約をしている（会社名： ）

記入年月日： 年 月 日

葬儀社の会員に登録している（割引など、会員特典を記入）

葬儀費用の積み立てをしている（積み立ての種類など）

葬儀の費用

- ☐ 私の貯金を使って欲しい
（具体名など： ）
- ☐ 保険、共済、互助会のお金から工面してほしい
- ☐ 家族、親族に任せたい

法事、仏壇について（法事、お墓、仏壇についての要望など）

法要・供養に対する希望

☐ 法要・供養は行わなくてもよい

☐ 法要・供養の希望がある

()

☐ 家族・親族に任せたい

☐ その他

()

葬儀に関することについてのメモ

遺言作成について

遺言書は一般的に次の3種類があります

記入年月日： 年 月 日

	公正証書遺言	自筆証書遺言	秘密証書遺言
作成者	公証役場 証人立会いのもと、 公証人が遺言書を作成する	遺言者本人 遺言者本人が 手書きで作成 日付を記載して署名捺印	
保管について	公証役場 ※正本は遺言者本人	・ 遺言者本人 ・ 法務局の自筆証書遺言書保管制度を利用する場合は、法務局	遺言者本人
メリット	・ 公証人とともに作成するため、内容に不備がない ・ 公証役場で保管されるため、偽造や紛失を避けられる	・ いつでも好きな時に作成できる ・ 用紙や書式などの指定がない	・ 遺言書の内容を秘密にしておける ・ 遺言書はパソコンで作成してもいいが、遺言者本人の署名捺印が必要
デメリット	・ 作成時に手数料がかかる ・ 書類の準備や事前申請など、手続きが複雑	・ 内容に不備があると、無効になる場合がある ・ 本人が保管する場合、盗難や災害で紛失する可能性がある	・ 内容に不備があると、無効になる場合がある ・ 本人が保管する場合、盗難や災害で紛失する可能性がある ・ 開封時に家庭裁判所の検認手続きが必要

遺言について

記入年月日： 年 月 日

☐ 遺言書は作成しません／ありません

☐ 遺言書を作成しています

☐ 自筆証書遺言

☐ 公正証書遺言

☐ 秘密証書遺言

☐ その他（

）

最新の遺言書の作成日

年

月

日

遺言書の保管場所

※保管場所を記入する際は、一部明記にするなど厳重に管理して下さい。

備考

遺言執行者

※法律の専門家や、中立的な第三者を指名するのがよいでしょう。

名前

関係性

職業

住所

連絡先

備考

遺言について（相談している専門家）

記入年月日： 年 月 日

事務所名			
担当者名		連絡先	
住所			
依頼内容			
備考			

事務所名			
担当者名		連絡先	
住所			
依頼内容			
備考			

申告の期限と方法 相続税の申告は、被相続人が死亡したことを知った日（通常の場合は、被相続人の死亡の日）の翌日から**10か月以内**に行うことになっています。

遺産分割の希望

記入年月日： 年 月 日

分割相手の の 名前		関係性	
住所 と 連絡先	〒 TEL :		
財産 内容			
理由など			

分割相手の の 名前		関係性	
住所 と 連絡先	〒 TEL :		
財産 内容			
理由など			

遺産分割の希望

記入年月日： 年 月 日

分割相手の 名前		関係性	
住所 と 連絡先	〒 TEL :		
財産 内容			
理由など			

分割相手の 名前		関係性	
住所 と 連絡先	〒 TEL :		
財産 内容			
理由など			

形見分けの希望

記入年月日： 年 月 日

形見の品		保管場所	
相手の の 名前		関係性	
住所 と 連絡先	〒 TEL :		
メッセージ			
備考			

形見の品		保管場所	
相手の の 名前		関係性	
住所 と 連絡先	〒 TEL :		
メッセージ			
備考			

形見の品		保管場所	
相手の の 名前		関係性	
住所 と 連絡先	〒 TEL :		
メッセージ			
備考			

記入年月日: 年 月 日

記入年月日:

年

月

日

死後の対応（仕事について）

記入年月日： 年 月 日

【会社員の場合】

会社名・部署

連絡先

直属の上司

信頼している同僚

メモ

【自営業の場合】

☐ 事業の廃止手続きをしてください

☐ 引継ぎを（ ）さんに依頼しています
連絡先は（ ）です

☐ その他希望（ ）

メモ

スマートフォン、パソコン（USBのデータ等を含む）、デジカメのデータ等

- ☐ 死後速やかに完全にデータの削除を希望する
- ☐ その他 ※希望等を詳細に記入

SNSアカウントについてとパスワード

- ☐ メールアドレス （ 個あります）
※すべてを記載する

- ・ ログインパスワード：
- ・ ログインパスワード：
- ・ ログインパスワード：
- ・ ログインパスワード：
- ・ ログインパスワード：

- ☐ X（旧Twitter）のアカウント・
ログインパスワード：
- X（旧Twitter）のアカウント・
ログインパスワード：
- X（旧Twitter）のアカウント・
ログインパスワード：
- X（旧Twitter）のアカウント・
ログインパスワード：
- X（旧Twitter）のアカウント・
ログインパスワード：

SNSアカウントについてとパスワード

- ☐ Instagramのアカウント・
 □ ログインパスワード：
Instagramのアカウント・
 □ ログインパスワード：
Instagramのアカウント・
 □ ログインパスワード：
- ☐ Facebookのアカウント・
 □ ログインパスワード：
- ☐ その他のSNSアカウント・パスワード

これらのアカウントを

- ☐ すべて削除を希望する
- ☐ 訃報を各アカウントで伝えてほしい
- ☐ 特定のSNSのみで訃報を伝えてほしい

- ☐ その他（ ）

大切な人へのメッセージ

記入年月日： 年 月 日

家族・友人・知人など大切な人へ、感謝の気持ちを書いておきましょう

さんへ

記入日 年 月 日

さんへ

記入日 年 月 日

さんへ

記入日 年 月 日

大切な人へのメッセージ

記入年月日： 年 月 日

家族・友人・知人など大切な人へ、感謝の気持ちを書いておきましょう

さんへ

記入日 年 月 日

さんへ

記入日 年 月 日

さんへ

記入日 年 月 日

大切な人へのメッセージ

記入年月日： 年 月 日

家族・友人・知人など大切な人へ、感謝の気持ちを書いておきましょう

さんへ

記入日 年 月 日

さんへ

記入日 年 月 日

さんへ

記入日 年 月 日

大切な人へのメッセージ

記入年月日： 年 月 日

家族・友人・知人など大切な人へ、感謝の気持ちを書いておきましょう

さんへ

記入日 年 月 日

さんへ

記入日 年 月 日

さんへ

記入日 年 月 日

	手続きの種類	手続き窓口	チェック ☑
亡くなられてからすみやかに	公共料金・契約医者名義の変更 (電気・ガス・水道など)	銀行・郵便局 (解約の場合は各会社へ)	☐
	電話の変更・解約 (固定電話・携帯電話)	加入電話会社	☐
	運転免許証の返却	最寄りの警察署 (更新しなければ自然消滅となるが、悪用の恐れなどを考えて返却しておいた方がよい)	☐
	自動車税の 納税義務消滅の申告	県税事務所 (書き換えることにより、新しい所有者に納税事務が移行する)	☐
	身分証明書の返却 (社員証や学生証、その他重要書類等の返却)	勤務先や学校等	☐
	身体障害者手帳 (該当者のみ)	住所地の市町村役場 福祉事務所 (手当を受給している場合はすみやかに返却する)	☐
	クレジットカードの解約 (カードローンの支払いは、相続放棄を 考えている場合は慎重に！)	クレジット会社 (未払い金があれば清算)	☐
	銀行の預金・郵便貯金の引き出しと 相続手続き (相続放棄を考えている場合は 一切手をつけないこと！)	各銀行・郵便局 (死亡の事実を知ってから 相続手続き終了まで支払いは停止される)	☐
	印鑑登録カード 無料バス券などの返却	住所地の市町村役場	☐
	パスポートの返却	都道府県の旅券課 (パスポートと戸籍謄本等名義人が亡くなったことがわかる書類とともに提出する)	☐

	手続きの種類	手続き窓口	チェック ☒
7日 以内	死亡届の提出	住所地の市町村役場 (同時に提出する)	☐
	火葬（埋葬）許可証交付申請		

10日 以内	年金受給権者死亡届	年金事務所 (国民年金は14日以内)	☐
	加給年金額対象者不該当届	年金を受けている方が亡くなった場合は、すみやかに提出する	☐

14日 以内	世帯主変更届	住所地の 市区町村役場	☐
	介護保険証の返却 介護保険料の清算手続き		☐
	各種受給の返却手続き (老人医療/特定疾患医療 身体障害/児童手当 など)		☐

	手続きの種類	手続き窓口	チェック ☑
2ヶ月 以内	生命保険の手続き	各生命保険会社 または郵便局	☐
4ヶ月 以内	<u>準確定申告</u>の手続き・請求 ↓ 亡くなった人の確定申告のこと。 以下の場合、必ず申告しなくてはならない。 ・自営業（事業所得）やフリーランス ・大家（不動産所得）等を営んでいる ・2000万円を超える給与収入があった ・2ヶ所以上からの給与があった ・メインの給与所得以外に20万円を超える所得がある ・公的年金による雑所得以外の所得金額が20万円を超えた場合 ・生命保険などの満期金や一時金がある場合 ・土地や建物等を売却した場合 株などの有価証券を売却した場合（源泉徴収されている場合は除く） 申告で税金還付が受けられるケース ・勤務先が給与について年末調整してくれなかった場合（源泉徴収されていても還付になるケースが多いです） ・医療費控除や寄付控除を受ける場合 ・マイホームの取得や工事を行った場合 ・年金収入について年の途中まで支給された場合（源泉徴収されていても還付になるケースが多い） ・その他、申告すれば控除が受けられる場合	故人の住所地を 管轄する税務署 （生命保険・損害保険の領収書、源泉徴収票、医療費の領収書、申告者の身分証明書、印鑑などが必要）	☐
10ヶ月 以内	相続税の申告・納税	住所地を管轄する 税務署	☐

身近な人が亡くなった後の手続き・届出チェックリスト

	手続きの種類	手続き窓口	チェック ☒
2 年 以 内	労災保険（埋葬料・葬祭給付）の請求 死亡診断書、戸籍謄本、生計の同一を証明する書類、印鑑等が必要になります	勤務先を管轄する 労働基準監督署	☐
	共済年金（埋葬料）の請求 ※故人が公務員や教師の場合	共済組合事務所	☐
	国民年金（死亡一時金）の請求 故人が事業主などで、保険料を3年以上納め、全く年金を受け取らずに亡くなった場合	年金事務所	☐
	健康保険（葬祭費・埋葬料）の請求 故人の加入している健康保険の窓口で請求	勤務先 共済組合事務所 住所地の市区町村役場 等	☐
	生命保険（死亡保険金）の請求 故人の加入している生命保険会社などに、死亡保険金を請求	各生命保険会社	☐

身近な人が亡くなった後の手続き・届出チェックリスト

	手続きの種類	手続き窓口	チェック ☑
5 年 以 内	厚生年金（遺族厚生年金） 共済年金（遺族共済年金） 国民年金（遺族基礎年金・寡婦年金） の請求 故人の加入している年金の受給条件を満たした場合、公的年金の窓口で請求	年金事務所 共済組合事務所 住所地の市区町村役場	☐
	労災保険の請求 （遺族補償年金・遺族補償一時金） 死亡診断書、戸籍謄本、生計の同一を証明する書類、印鑑などが必要	勤務先を管轄する 労働基準監督署	☐
	簡易保険の請求（死亡保険金） 故人の加入している郵便局の簡易保険に、死亡保険金を請求	郵便局	☐