

目次

基本情報

人

私の基本情報（救急医療情報）
家族の基本情報
ペットの基本情報
親族について
親族関係図

財産

友人・知人について
預貯金・有価証券などについて
年金について
保険について
不動産について
ローン・貸付金について
各種カードについて
その他の資産について

エンディングプラン

介護について
告知・終末医療について
葬儀について
お墓について
遺言書・遺産分割について
プライベートな品の後始末

ライフプラン

私のプロフィール
残しておきたい私の記憶
大切な人へのメッセージ
未来の自分へのメッセージ
バケツリスト
これからの私（ToDo リスト）

マネープラン

収支について
ライフイベント表
キャッシュフロー表

私の基本情報（救急医療情報）

よみがな 氏名		電	自宅					
		話	携帯					
住所	〒							
生年月日	明治・大正	年	月	日	歳	性別	男	女
	昭和・平成							
血液型	RH + -	型	身長	cm	体重	kg		
アレルギー	<input type="checkbox"/> ある（ ） <input type="checkbox"/> ない <input type="checkbox"/> わからない							
要支援	<input type="checkbox"/> 必要（ ） <input type="checkbox"/> 不要							
健康保険証	番号			保管場所				
介護保険証	番号			保管場所				

●かかりつけの医療機関（治療中の病気や持病）

病院名	所在地	電話番号	治療中・過去にかかった病気・持病
継続中の薬			
使ってはいけない薬			

●緊急時連絡先

名前	自分との関係	電話番号	住所
		自宅 携帯	
		自宅 携帯	
		自宅 携帯	

記入日 年 月 日

クリアフォルダに関連資料あり

●これまでかかった大きな病気・けが 特になし

病名・けが		時期		手術	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
病名・けが		時期		手術	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
病名・けが		時期		手術	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無

●その他の基本情報

PC メール		携帯メール	
勤務先/学校	名称		所属/学年
	所在地		
	電話	F A X	
所属する 団体			
所持する 免許・資格			
その他の情報			

●近影 (年 月撮影)

最近撮った写真を
お貼り下さい

家族の基本情報

よみがな 氏名		続柄	
生年月日	明治・大正・昭和・平成	年 月 日	血液型
住所	〒		
TEL		携帯	
メールアドレス			
勤務先／学校		TEL	
緊急時連絡先		TEL	
持病・アレルギー			
備考			

よみがな 氏名		続柄	
生年月日	明治・大正・昭和・平成	年 月 日	血液型
住所	〒		
TEL		携帯	
メールアドレス			
勤務先／学校		TEL	
緊急時連絡先		TEL	
持病・アレルギー			
備考			

記入日 年 月 日

クリアフォルダに関連資料あり

氏名 <small>よみがな</small>		続柄	
生年月日	明治・大正・昭和・平成	年 月 日	血液型
住所	〒		
TEL		携帯	
メールアドレス			
勤務先／学校		TEL	
緊急時連絡先		TEL	
持病・アレルギー			
備考			

氏名 <small>よみがな</small>		続柄	
生年月日	明治・大正・昭和・平成	年 月 日	血液型
住所	〒		
TEL		携帯	
メールアドレス			
勤務先／学校		TEL	
緊急時連絡先		TEL	
持病・アレルギー			
備考			

氏名	続柄	連絡先／連絡(もしも)	備考／メッセージ
		<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀時 <input type="checkbox"/> その他	
		<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀時 <input type="checkbox"/> その他	
		<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀時 <input type="checkbox"/> その他	
		<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀時 <input type="checkbox"/> その他	
		<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀時 <input type="checkbox"/> その他	
		<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀時 <input type="checkbox"/> その他	
		<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀時 <input type="checkbox"/> その他	
		<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀時 <input type="checkbox"/> その他	
		<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀時 <input type="checkbox"/> その他	
		<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀時 <input type="checkbox"/> その他	

友人・知人について

氏 名	連絡先／連絡(もしも)	関係	備考／メッセージ
	<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀時 <input type="checkbox"/> その他		
	<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀時 <input type="checkbox"/> その他		
	<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀時 <input type="checkbox"/> その他		
	<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀時 <input type="checkbox"/> その他		
	<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀時 <input type="checkbox"/> その他		
	<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀時 <input type="checkbox"/> その他		
	<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀時 <input type="checkbox"/> その他		
	<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀時 <input type="checkbox"/> その他		
	<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀時 <input type="checkbox"/> その他		
	<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀時 <input type="checkbox"/> その他		
	<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀時 <input type="checkbox"/> その他		
	<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀時 <input type="checkbox"/> その他		
	<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀時 <input type="checkbox"/> その他		
	<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀時 <input type="checkbox"/> その他		

記入日 年 月 日

クリアフォルダに関連資料あり

●株式・有価証券（国債・社債）・投資信託など

名称／銘柄	証券会社	口座番号	名義人	備考

●その他の金融資産（純金積立、ゴルフ会員権など）

銘柄・品目	取扱機関	名義人	備考（購入日・満期日・価格等）

記入日 年 月 日

クリアフォルダに関連資料あり

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"/> 山林・田畑 <input type="checkbox"/> ()		
用途	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 別荘 <input type="checkbox"/> 貸家 <input type="checkbox"/> 駐車場 <input type="checkbox"/> その他 ()		
所在地			
名義人		持分	
面積	m ²	抵当権	設定あり ・ 設定なし
権利証	<input type="checkbox"/> あり (保存場所) <input type="checkbox"/> ない		
備考			

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"/> 山林・田畑 <input type="checkbox"/> ()		
用途	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 別荘 <input type="checkbox"/> 貸家 <input type="checkbox"/> 駐車場 <input type="checkbox"/> その他 ()		
所在地			
名義人		持分	
面積	m ²	抵当権	設定あり ・ 設定なし
権利証	<input type="checkbox"/> あり (保存場所) <input type="checkbox"/> ない		
備考			

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"/> 山林・田畑 <input type="checkbox"/> ()		
用途	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 別荘 <input type="checkbox"/> 貸家 <input type="checkbox"/> 駐車場 <input type="checkbox"/> その他 ()		
所在地			
名義人		持分	
面積	m ²	抵当権	設定あり ・ 設定なし
権利証	<input type="checkbox"/> あり (保存場所) <input type="checkbox"/> ない		
備考			

ローン・貸付金について

●借入金・ローンについて

- 借入金・ローンは一切ない 下記の借入金・ローンがある

借入内容		借入先	
借入金額	円	借入日	年 月 日
返済方法		借入残高	円 (年 月 日現在)
担保・保証人	無 有 ()	証書保管場所	

借入内容		借入先	
借入金額	円	借入日	年 月 日
返済方法		借入残高	円 (年 月 日現在)
担保・保証人	無 有 ()	証書保管場所	

借入内容		借入先	
借入金額	円	借入日	年 月 日
返済方法		借入残高	円 (年 月 日現在)
担保・保証人	無 有 ()	証書保管場所	

●他人の借金の保証人

- 保証人には一切なっていない 下記の保証人になっている

保証した人		連絡先	
保証内容		保証した日	年 月 日
証書の有無	有 無	証書保管場所	

●貸しているお金

- 他人にお金を貸していない 下記の貸付金がある

貸した相手		連絡先	
貸した金額	円	貸した日	年 月 日
返済方法		貸付残高	円 (年 月 日現在)
証書の有無	有 無	証書保管場所	

各種カードについて

●免許証・パスポートなど

名称	記号・番号	備考・保管場所
運転免許証		
パスポート		
年金手帳		

●クレジットカード・その他各種カード

カード名・ブランド	カード番号	備考・保管場所

●財布の中味メモ

その他の資産について

●貸金庫・トランクルームなど

契約会社	連絡先	契約内容・保管している物等

●その他の資産など

品名	エピソード	保管場所	渡したい人

介護について

●要介護となったら、どこで誰に介護をして欲しいか

- 自宅で家族に介護してほしい
- () をお願いしたい 連絡先 _____
- 自宅でヘルパーサービスを利用しながら、家族に介護してほしい
- 病院や施設に入りたい 特に希望はないので家族の判断に任せる

理由、そのほかの要望など

●介護や医療にかかる費用をどうするか

- 私の預貯金などから 保険に入っている(保険証保管場所 _____)
- 家族で工面してほしい 家族の判断に任せる

理由、そのほかの要望など

●寝たきりや認知症などで自分で財産の管理ができなくなったら

- 配偶者や子供にまかせる 家族の判断に任せる 特に決めていない
- この人をお願いしたい

名前		続柄／関係	
住所	〒	連絡先	
契約の有無	<input type="checkbox"/> 代理人(委任契約) <input type="checkbox"/> 任意後見人(任意後見契約) <input type="checkbox"/> 契約はしていない		
備考		契約書類の保管場所	

- 法定後見制度を利用したい(候補者 _____ 連絡先 _____)

理由、そのほかの要望など

告知・終末医療について

●告知について

- 病名も余命も教えてほしい
- 病名も余命も教えなくてほしい
- 病名は教えてほしいが、余命は教えてほしくない
- 家族の判断に任せる

理由、そのほかの要望など

●回復する見込みがなくなったとき

- 病院で過ごしたい できるだけ自宅で過ごしたい
- ホスピスなどの終末医療を行う施設で過ごしたい 家族の判断に任せる

理由、そのほかの要望など

●回復する見込みがない場合の延命措置について

- 回復する見込みがなくても、出来る限りの延命措置をしてほしい
- 苦痛を緩和する措置だけにして延命措置はしないでほしい
 - 尊厳死の宣言書を作成している（保管場所）
- 家族の判断に任せる

理由、そのほかの要望など

●臓器提供・献体について

- 臓器提供を希望する（ 意思表示をしている：書類保管場所）
- 臓器提供を希望しない
- 献体を希望する（ 献体の登録をしている：書類保管場所）
- 献体を希望しない

葬儀について

●葬儀の実施

- やって欲しい やって欲しくない 家族の判断に任せる

●葬儀の規模

- 身内だけの家族葬にしてほしい 葬儀はせず火葬だけにしてほしい
 一般的な通夜と告別式の葬儀にしてほしい 家族の判断に任せる

●葬儀の場所

- 自宅でやって欲しい 家族の判断に任せる
 葬儀施設でやって欲しい（場所 _____ 連絡先 _____）
 宗教施設でやって欲しい（場所 _____ 連絡先 _____）

●葬儀会社

- 葬儀社と生前予約（互助会加入を含む）をしている

社名	連絡先	契約書保管場所

- （ _____ ）に依頼してほしい 連絡先 _____
 家族の判断に任せる

●葬儀費用

- 私の預貯金などから 保険に入っている（保険証保管場所 _____）
 家族に任せる

●葬儀形式

- 菩提寺にお願いしたい
 特定の宗教による葬儀でやってほしい
 仏式 神式 キリスト教式 その他（ _____ ）
 無宗教葬にしたい 家族の判断に任せる

名称（宗派）		ご住職等名	
住所		電話番号	

●喪主になってもらいたい人

- () をお願いしたい。 関係 _____
 家族の判断に任せる 連絡先 _____

●弔辞をお願いしたい人

- () をお願いしたい。 関係 _____
 家族の判断に任せる 連絡先 _____

●遺影写真

- 遺影にしてほしい写真がある (保管場所 _____)
 特に希望はないので家族の判断に任せる (保管場所 _____)

●戒名 (法名)

- 準備している費用でできるだけよい戒名をつけてほしい
 戒名はつけてほしいが普通でよい
 生前戒名がある (戒名 _____ 受戒した寺・宗派 _____)
 戒名はいらない 特に希望はないので家族の判断に任せる

理由、そのほかの要望など

●葬儀時や納棺時の装束

- 着たいものがある (具体的に _____)
 特に希望はないので家族の判断に任せる

●祭壇・棺・副葬品

- 希望がある (具体的に _____)
 特に希望はないので家族の判断に任せる

●献花・音楽

- 使ってほしいものがある (具体的に _____)
 特に希望はないので家族の判断に任せる

●香典 いただく 辞退する 家族の判断に任せる

お墓について

●希望するお墓

- 先祖代々のお墓 既に購入しているお墓 新たにお墓を購入
 合祀の永代供養墓 お墓はいらない (自宅においてほしい 散骨してほしい)
 家族の判断にまかせる その他

理由、そのほかの要望など

●お墓の場所など

- 既に自分が入れるお墓がある

名称		連絡先	
所在地	〒		
使用权者			

- 新たにお墓を購入してほしい

寺院・墓地の希望	
所在地	
墓石・墓碑銘の希望	
費用の準備	

- 家族の判断に任せる

●お墓を引き継いでほしい人（祭祀承継（主宰）者）

- () に墓を引き継いでほしい
 家族の判断に任せる

●その他、お墓についての希望

--

遺言書・遺産分割について

●遺言書について

- 遺言書は作成していない
- 遺言書を作成している (自筆証書遺言 公正証書遺言 秘密証書遺言)

遺言書の最終作成日	年 月 日		
遺言書の保管場所			
遺言執行者	有	名前	間柄
	無	連絡先	

●相談・依頼している専門家 特にない 下記に相談・依頼している

事務所名		担当者名	
住所		電話	
依頼内容			

●遺産分割について

- 遺言書に記してある 特に希望はなく家族の判断に任せる
- 遺言書はないが下記のような分割を希望する

何を	誰に相続させるか	私の考え

私のプロフィール

名前					
あだ名					
干支		星座		血液型	
出生地					
本籍地					
過去に住んでいたところ	年 月～				
	年 月～				
	年 月～				
	年 月～				
	年 月～				
好きな食べ物					
嫌いな食べ物					
得意なこと					
苦手なこと					
座右の銘					
趣味					
これまでの履歴	年 月～				
	年 月～				
	年 月～				
	年 月～				
	年 月～				
	年 月～				
	年 月～				
	年 月～				

記入日 年 月 日

クリアフォルダに関連資料あり

これまでの 履歴	年 月～
	年 月～

残しておきたい私の記憶

いつ	心に残る出来事や思い出
子供の頃	
小学生の頃	
中学生の頃	
高校生の頃	
学生の頃	

記入日 年 月 日

クリアフォルダに関連資料あり

20代の頃	
30代の頃	
40代の頃	
50代の頃	
60代の頃	
70代の頃	

未来の自分へのメッセージ

5年後の自分へ

10年後の自分へ

20年後の自分へ

30年後の自分へ

バケツリスト（人生でいちばん大切なこと）

	<p>もし「 」後に死んでしま うとしたら・・・</p> <p>どうしてもやっておきたいこと、 やらなければ大きな悔いが残るこ とは何だろうか？</p>	

●ランクづけ

順位	どうしてもやっておきたいこと	理由
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

これからの私 (ToDo リスト)

いつ	内容	予算
歳		
歳		
歳		
歳		
歳		
歳		
歳		

収支について

●現在の収支一覧

(単位：万円)

手取収入		毎月①	一時収入②	年間①×12+②
給与収入（世帯合算）				
年金収入（世帯合算）				
事業収入				
その他継続的収入				
その他一時収入				
合計				
年間収入合計A				

支出		毎月①	年数回②	年間①×12+②
基本生活費	食費			
	水道光熱費			
	被服費			
	通信費			
	交通費			
	その他			
住居費				
固定資産税				
保険料				
医療費				
介護費				
教育費				
レジャー費				
特別支出費（イベント費）				
合計				
年間支出合計B				

年間貯蓄額A-B			
-----------------	--	--	--

●資産・負債の現状（バランスシート）

(単位：万円)

資産		
現金		
預貯金		
有価証券	株式	
	債権	
	投資信託	
保険金(解約返戻金)		
不動産	自宅	
	その他不動産	
動産	自動車	
	その他動産	
資産合計 (A)		

負債	
住宅ローン	
自動車ローン	
カードローン	
奨学金	
その他	
負債合計 (B)	

純資産 (A-B)	
純金融資産	

●将来の収入予想 (年間) (単位：万円)

年数	年齢		給与収入 (世帯合算)	年金収入 (世帯合算)	事業収入	その他 継続的収入	その他 一時収入	合計	
	私								
現									
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
将来の収入合計									

●将来の支出予想

(単位：万円)

	現在	将来の年間支出予想 (年間)			
		年間	年間	年間	年間
基本生活費	食費				
	水道光熱費				
	被服費				
	通信費				
	交通費				
	その他				
	合計				
住居費					
固定資産税					
保険料					
医療費					
介護費					
教育費					
レジャー費					
年額合計①					
小計(①×年数)					
生活費の合計[A]					

イベント費の合計[B]	
--------------------	--

将来の支出合計[A+B]	
---------------------	--

●将来準備すべきお金

将来の支出合計	-	将来の収入合計	=	準備すべきお金

●余裕(不足)資金額

現在の金融資産	-	準備すべきお金	=	余裕(不足)資金額

