# 私自身のこと

記入日　2017(H29)年9月14日(木)

## 私の基本情報と現在の自分について

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 名前 |  | 生年月日 | 年を選択年　年月　日日 |
| 血液型 | ABO型　　　　RH |
| 住所 | 郵便番号　　 |
| 電話 | 固定電話 |  | 携帯 |  |
| Eメール | PC |  | 携帯 |  |
| その他通信/連絡情報 |  |
| 運転免許番号 | 保管場所：　 | 保険証 | 保管場所：　 |
| マイナンバー |  | 住民票コード |  |
|  |  |  |  |
| 両親 | 父氏名 |  | 生年月日 |  |  |
| 母氏名 |  |  |  |  |
| 本籍地 |  |
| 出生地 |  |
| 勤務先名称 |  | 勤務先住所 | 電話　 |
| 所属団体名称 |  | 所属団体住所 | 電話　 |

# 家族・親戚

## 家族と親戚（いとこ・甥や姪の子：4親等が目安）の続柄と連絡先一覧

無くなった方も記録をしておきます。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 名前 |  | 続柄妻 | 住所 | 🕿 | 誕生日命日 | 財産分与有・無 |
| 名前 |  | 続柄 | 住所 | 🕿 | 誕生日命日 | 財産分与有・無 |
| 名前 |  | 続柄 | 住所 | 🕿 | 誕生日命日 | 財産分与有・無 |
| 名前 |  | 続柄 | 住所 | 🕿 | 誕生日命日 | 財産分与有・無 |
| 名前 |  | 続柄 | 住所 | 🕿 | 誕生日命日 | 財産分与有・無 |
| 名前 |  | 続柄 | 住所 | 🕿 | 誕生日命日 | 財産分与有・無 |
| 名前 |  | 続柄 | 住所 | 🕿 | 誕生日命日 | 財産分与有・無 |
| 名前 |  | 続柄 | 住所 | 🕿 | 誕生日命日 | 財産分与有・無 |
| 名前 |  | 続柄妻 | 住所 | 🕿 | 誕生日命日 | 財産分与有・無 |
| 名前 |  | 続柄 | 住所 | 🕿 | 誕生日命日 | 財産分与有・無 |
| 名前 |  | 続柄 | 住所 | 🕿 | 誕生日命日 | 財産分与有・無 |
| 名前 |  | 続柄 | 住所 | 🕿 | 誕生日命日 | 財産分与有・無 |
| 名前 |  | 続柄 | 住所 | 🕿 | 誕生日命日 | 財産分与有・無 |
| 名前 |  | 続柄 | 住所 | 🕿 | 誕生日命日 | 財産分与有・無 |
| 名前 |  | 続柄 | 住所 | 🕿 | 誕生日命日 | 財産分与有・無 |

# 私の財産・所有物

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 預貯金 | * 銀行名や口座番号と暗証番号
* ネットバンキング用のIDなど
* 公共料金やクレジットカードなどの自動引き落としの情報
 | 資産 | * 有価証券やその他の金融資産
* 不動産に関すること 骨とう品や貴金属などの資産価値があるもの
* 貸金庫やトランクルームなどの有無
* 貸しているお金
 |
| 借入金ローン | * 借入先名や返済方法、担保の有無など
* 借金の保証人などの保証債務
 | カード類 | * クレジットカード、電子マネー、ポイントカード
* カード名称やカード番号の一部
* 電子マネーやポイントカード
 |
| 年金 | * 基礎年金番号や加入した年金の種類などの公的年金に関すること
* 企業年金や個人年金などの私的年金に関すること
* 年金の加入履歴を確認するための学歴や職歴一覧
 | 保険 | * 加入している保険会社名と種類、商品名
 |
| コレクション | * 財産目的の収集
* 趣味などでの収集
* 書籍や写真、レコード・CD・ビデオ・DVD・食器・陶器など
* 売買や廃棄に対しての注意点
 | その他 | * 文書、絵画、創作物、手紙、日記、文芸書、同人誌など
* 自分にとっては宝物、他人にとっては･･･?
* 処分に対する希望や注意点
 |

## 財産・所有物のメモ（内容に合わせて,記述形式にこだわらずにお書きください）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 財産名 | 種別 | 財産価値 | 所有場所・保管場所 | メモ・番号・ID・アカウント |
|  | その他 |  |  |  |
|  | クリック |  |  |  |
|  | クリック |  |  |  |
|  | クリック |  |  |  |
|  | クリック |  |  |  |
|  | クリック |  |  |  |
|  | クリック |  |  |  |
|  | クリック |  |  |  |
|  | クリック |  |  |  |

# 登録している内容

## パソコン・スマホなどIT関連のログイン情報・アカウント

### 毎月、引き落とされるサービスと解約方法

パソコンや携帯（スマホ・タブレット）インターネットなどの、ログイン情報やアカウント

重要書類やコレクションとこれらの保管場所、その他特別に保存している物件など。

遺族がサービスなどの解約でトラブルが起こらないように、手続きなどについて記録しておく。

* 死亡と同時に凍結されるサービス（遺族が継続してサービスを受けたい）
* 本人確認が必要（遺族へ権限の移譲が必要）
* 永遠に引き落としが継続される（解約）
* 利用していないサービス（トラブル発生が予想される）
* 金銭の授受が無いけど将来トラブルの元になる
* SNSなどで個人情報が漏洩する可能性がある

## 登録一覧

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **登録名** |  | **登録日** |  |
| **ID** |  | **pass** |  |
| URL |  |
| メモ |  |
| **登録名** |  | **登録日** |  |
| **ID** |  | **pass** |  |
| URL |  |
| メモ |  |
| **登録名** |  | **登録日** |  |
| **ID** |  | **pass** |  |
| URL |  |
| メモ |  |
| **登録名** |  | **登録日** |  |
| **ID** |  | **pass** |  |
| URL |  |
| メモ |  |

# 預かり品・管理物件・借用物・貸与

### ささいな項目も記録しておきましょう

所属する団体や組織など（クラブ・愛好会・自治会・会社など）で、自分が管理している事柄があります。たとえば会計、施設の鍵、備品、預かり金などです。

書籍、衣裳、機器など短期間で借用するつもりが、返し忘れているものなどもあります。

気がついたら、記録しておきましょう。返却したものは削除せず、「返却済み（●月●日）」と記入しておけば、後々のトラブルを防ぐことができます。

### 貸していることも記録

自分が貸しているものについても記録しておきましょう。今すぐに返還を求めなくても構いません。記録しておくことが相手に対しての思いやりにもつながります。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 品名 | 借りている貸している | 誰から | いつ頃 | 返却 | 返却日 |
|  | 借り |  |  |  |  |
|  | 貸し |  |  |  |  |
|  | 選択 |  |  |  |  |
|  | 選択 |  |  |  |  |
|  | 選択 |  |  |  |  |
|  | 選択 |  |  |  |  |
|  | 選択 |  |  |  |  |
|  | 選択 |  |  |  |  |
|  | 選択 |  |  |  |  |
|  | 選択 |  |  |  |  |
|  | 選択 |  |  |  |  |
|  | 選択 |  |  |  |  |
|  | 選択 |  |  |  |  |
|  | 選択 |  |  |  |  |
|  | 選択 |  |  |  |  |
|  | 選択 |  |  |  |  |
|  | 選択 |  |  |  |  |

# 病気・介護

## 自分が管理不能になった場合の財産管理

■　私が、自分自身の判断が困難になった場合は、

 【ここをクリックしてテキストを入力してください。 】 に、財産管理を託します。

■　私が正常に判断できないような場合は相談しながら財産管理を行います。

 【ここをクリックしてテキストを入力してください。 】と相談します。

## 病院・薬

### かかりつけの病院

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 病院名 | 診療科 | 医師 | 住所 | 電話 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

### 薬

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 薬の名前 | 効用 | 薬局名 | 使用・飲用頻度と数量 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

### 病気に関して気になる・伝えたい事項

|  |  |
| --- | --- |
| 病名 | 気になる・伝えたい事項 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

### 過去に患った病気

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 病名・けが | いつ頃 | 病院 | 症状など |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

糖尿病などでは、病状が急変する場合があります。

意識がなくなってしまう場合の対応なども記録しておくことも大事でしょう。

## 介護に対する希望

### 認知症と診断された場合（初期段階）の家族の対応についての希望

身体が正常の場合の生活

希望する施設などについて

### 認知症が進んできて自分が正常な判断ができないときの家族の対応についての希望

Webサイト「認知症ねっと」<https://info.ninchisho.net/>などで、自分が認知症になったとき家族への協力の求め方を知識を深めておきます。

## 延命治療に対して

延命治療に対して、自分の希望を明確にしておきましょう。本人の希望があることで、家族の治療の判断につながります。

### 1)要望される治療。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  ① 心臓マッサージなどの心肺蘇生 | □ してほしくない | □ 積極的治療 | □ 不明 |
|  ② 気管挿管 | □ してほしくない | □ 積極的治療 | □ 不明 |
|  ③ 人工呼吸器の装着 | □ してほしくない | □ 積極的治療 | □ 不明 |
|  ④ 気管切開 | □ してほしくない | □ 積極的治療 | □ 不明 |
|  ⑤ 昇圧剤の使用 | □ してほしくない | □ 積極的治療 | □ 不明 |
|  ⑥ 輸血・血液製剤の使用 | □ してほしくない | □ 積極的治療 | □ 不明 |
|  ⑦ 人工透析の実施 | □ してほしくない | □ 積極的治療 | □ 不明 |
|  ⑧ 鼻チューブによる栄養補給 | □ してほしくない | □ 積極的治療 | □ 不明 |
|  ⑨ 中心静脈による栄養補給 | □ してほしくない | □ 積極的治療 | □ 不明 |
|  ⑩ 胃瘻（いろう）による栄養補給 | □ してほしくない | □ 積極的治療 | □ 不明 |
| 2)その他の要望（病院、家族以外に相談してみたいという希望など） |
|  |

## 臓器提供

がんや全身性の感染症で亡くなられた場合には、臓器提供できないこともありますが、実際の臓器提供時に医学的検査をして判断します。





臓器を提供する場合、臓器提供適応基準

* 心臓50歳以下が望ましい
* 肺70歳以下が望ましい
* 腎臓70歳以下が望ましい
* 膵臓60歳以下が望ましい
* 小腸60歳以下が望ましい

こちらの年齢を越えた方でも、医学的に提供が可能である場合もあります。

実際に、60歳代の方から心臓をご提供いただいた事例もあります。

年齢に関係なく、現在の意思を記入しておきましょう。

### 臓器移植に関するWebページ

日本臓器移植ネットワーク <https://www.jotnw.or.jp/>

日本移植学会 <http://www.asas.or.jp/jst/>

ウィキペディアで、移植（医療）をキーワード検索

# 保険・年金について

## 加入している保険

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **契約者** | 　 | 　 | 　 | 　 |
| **受取人** | 　 | 　 | 　 | 　 |
| **保険種類** | 　 | 　 | 　 | 　 |
| **商品名** | 　 | 　 | 　 | 　 |
| **保険会社** | 　 | 　 | 　 | 　 |
| **保険期間** | 　 | 　 | 　 | 　 |
| **生命保険** | **死亡保険金額（一時金）** | 　 | 　 | 　 | 　 |
|  | **死亡保険金額（年金）** | 　 | 　 | 　 | 　 |
|  | **入院日額** | 　 | 　 | 　 | 　 |
|  | **入院を伴う通院日額** | 　 | 　 | 　 | 　 |
| **就業不能** | **所得補償** | 　 | 　 | 　 | 　 |
| **がん** | **がん診断** | 　 | 　 | 　 | 　 |
|  | **がん入院日額** | 　 | 　 | 　 | 　 |
|  | **がん通院日額** | 　 | 　 | 　 | 　 |
|  | **がん先進医療** | 　 | 　 | 　 | 　 |
| **傷害保険** | **死亡保険金額** | 　 | 　 | 　 | 　 |
|  | **入院日額** | 　 | 　 | 　 | 　 |
|  | **通院日額** | 　 | 　 | 　 | 　 |
| **保険料払い方** | 　 | 　 | 　 | 　 |
| **保険料払込期間** | 　 | 　 | 　 | 　 |
| **年間保険料** | 　 | 　 | 　 | 　 |
| **証券番号** | 　 | 　 | 　 | 　 |
| **問合窓口** | 　 | 　 | 　 | 　 |
| **備考** | 　 | 　 | 　 | 　 |

一覧表は「http://www.excelcf.net/allinsurance/」より

## 年金

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 年金番号 |  | 年金の種類 | 選択してください。 |
| 選択してください。 |

## 保険証書と年金手帳の保管場所

保険証書　【　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　】

年金手帳　【　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　】

# 葬儀・供養のこと

## 葬儀

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ● | 希望する葬儀内容  |  |
| ● | 菩提寺の名前や連絡先、宗派  |  |
| ● | 喪主になってほしい人  |  |
| ● | 葬儀に読んでほしい人  |  |
| ● | 遺影写真に使ってほしい写真 |  |

## 供養

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ● | 希望する供養の方法  |  |
| ● | お墓の所在地や連絡先、墓地の使用権者  |  |
| ● | お墓を継承してほしい人 |  |

## 互助会加入

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ● | 互助会名 |  |
| ● | 会員証 |  |
| ● | 連絡先 |  |
| ● | 支払い金額 |  |
| ● | 引き落とし金融機関 |  |

### ポイント

葬儀の内容については、家族だけで行ってほしいという希望や、費用について（できる限り費用を抑えて他のことに使ってほしいなど）を記入します。

葬儀の知識があまりないという方は、葬儀会社のパンフレットやインターネットに葬儀の流れや必要なものなど、詳しい説明を記載していますので、参考にご覧ください。

遺骨の供養方法については、お墓だけでなく、海洋散骨や永代供養など様々な方法があります。

# 遺言のこと

## 遺言書

・遺言書作成の有無

・遺言書の保管場所と遺言書の種類(自筆証書、公正証書、秘密証書)

・遺言書作成時に相談した専門家の連絡先

## 相続

誰に、何を、どのくらい相続させるかを明記しておきましょう。

### ポイント

遺言書の有無は、遺産分割協議を行うかどうかを決める重要な情報となりますので、しっかりと明記しましょう。

エンディングノートには遺言書としての法的な効力はありません。エンディングノートへ記載するのは、「家族が参考にするためのもの」と認識したうえで記載しましょう。

法にのっとった遺産相続を希望するのであれば必ず、遺言相続を行いましょう。

# 信条・思想・宗教

|  |
| --- |
| 信条・思想・宗教・支持政党など |
| 宗教 |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

# ペット

## ・名前やかかりつけの動物病院、ペット保険など

# 自分の経歴

## 自分自身の歴史を記録

人生の節目を中心に、自分自身のことや思い出を記録します。

思い出を整理することで、これからの人生の参考にもなります。

インターネットのウィキペディアなどで、年代のできごとを確認すると、書きやすくなります。

### ０歳（昭和○年：１９○○年）

### ７歳（昭和○年：１９○○年）小学１年

### １３歳（昭和○年：１９○○年）中学１年

### ２０歳（昭和○年：１９○○年）成人

### 就職した頃

### 結婚の頃

### ４０歳の頃

### ５０歳の頃

### 還暦を迎えて

# 連絡先一覧

## 私に不測の事態があった時の連絡先

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 名前 |  | 間柄 | 住所 | 🕿 | 携帯Mail |
| 名前 |  | 間柄 | 住所 | 🕿 | 携帯Mail |
| 名前 |  | 間柄 | 住所 | 🕿 | 携帯Mail |
| 名前 |  | 間柄 | 住所 | 🕿 | 携帯Mail |
| 名前 |  | 間柄 | 住所 | 🕿 | 携帯Mail |
| 名前 |  | 間柄 | 住所 | 🕿 | 携帯Mail |
| 名前 |  | 間柄 | 住所 | 🕿 | 携帯Mail |
| 名前 |  | 間柄 | 住所 | 🕿 | 携帯Mail |
| 名前 |  | 間柄妻 | 住所 | 🕿 | 携帯Mail |
| 名前 |  | 間柄 | 住所 | 🕿 | 携帯Mail |
| 名前 |  | 間柄 | 住所 | 🕿 | 携帯Mail |
| 名前 |  | 間柄 | 住所 | 🕿 | 携帯Mail |
| 名前 |  | 間柄 | 住所 | 🕿 | 携帯Mail |
| 名前 |  | 間柄 | 住所 | 🕿 | 携帯Mail |