



STANDING NOTE

Be yourself



目次

自分のこと

私の基本情報	2	これからの旅	7
自分史・ルーツ	4	好きなものリスト	8
旅の思い出	6	やりたいことリスト	10

家族のこと

私の家族	12	家系図	14
------	----	-----	----

資産のこと

お金について	15	クレジットカード	22
銀行口座について	17	保険について	23
有価証券	18	年金について	25
借入・ローン	20	その他の資産・負債	26
口座の自動引落とし	21		

デジタルデータ・身の回りのこと

スマホ・パソコン	27	宝物・コレクション	31
アカウント・SNSなど	28	ペットについて	32
webサイト	29	生活について	33
課金・解約リスト	30	仕事のこと	34

医療・介護のこと

健康について	35	介護について	38
延命治療について	37		

お葬式・お墓のこと

お葬式について	40	お葬式・お墓メモ	43
お墓・供養について	42		

遺言・相続のこと

遺言書について	44	家族・親族 連絡先リスト	46
相続について	45	友人・知人 連絡先リスト	48

最後に

大切な人へのメッセージ	50
-------------	----

私の基本情報

記入日 年 月 日

フリガナ				生年月日	年 月 日
名 前					
血液型		干 支		星 座	
現住所	〒				
本 籍	〒				
電 話	- -		- -		
メールアドレス					
職 業	会社名・職種				
	所在地		TEL		

●わたしの身分証明書

身分証の番号を控えて、紛失の際に備えます。

名 称	記 号・番 号	保管場所など
健康保険証		
運転免許証		
マイナンバーカード		
住民票コード		
年金手帳		
パスポート		
印鑑登録カード		

● 学歴・職歴

期 間	学 歴 ・ 職 歴
年 月 ～	
年 月 ～	
年 月 ～	
年 月 ～	
年 月 ～	
年 月 ～	
年 月 ～	
年 月 ～	

● 住所の記録

期 間	住 所
年 月 ～	
年 月 ～	
年 月 ～	
年 月 ～	
年 月 ～	
年 月 ～	
年 月 ～	
年 月 ～	

自分史・ルーツ

記入日

年

月

日

年 代	年 齢	わたしの歩み（思い出・出来事・出会いなど）
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	

● 出身地・生まれ育った場所のこと

特別な思い出

記入日

年

月

日

タイトル []

タイトル []

タイトル []

旅の思い出

記入日

年

月

日

心に残る旅の思い出、宿・ホテルを地図に書き込みましょう。



これからの旅

記入日

年

月

日

これから行ってみたい場所を地図に書き込みましょう。



好きなもののリスト

記入日

年

月

日

● 趣味・いまハマっていること

● 食べ物

好きな食べ物

.....

お気に入りのお店

.....

人生の最後に食べたいもの

● ファッション

好きな服装

.....

好きなブランド・お店

.....

服装のこだわり

●好きなこと

好きな本

.....

好きな音楽

.....

好きなドラマ・映画

.....

好きな季節

.....

好きな色

.....

好きな有名人

.....

憧れの人

.....

●習い事

今やっている習い事

.....

昔やっていた習い事

.....

持っている資格

やりたいことリスト

記入日

年

月

日

● やってみたいこと

● 会いたい人

● もう一度やりたいこと

● これからの暮らし方・住まいの夢

● どんな人生を送りたいか

私の家族

記入日 年 月 日

フリガナ		続 柄		生年月日	年 月 日
名 前					
住 所	〒				
電 話	-	-	メールアドレス		
思い出 エピソード					

フリガナ		続 柄		生年月日	年 月 日
名 前					
住 所	〒				
電 話	-	-	メールアドレス		
思い出 エピソード					

フリガナ		続 柄		生年月日	年 月 日
名 前					
住 所	〒				
電 話	-	-	メールアドレス		
思い出 エピソード					

フリガナ		続 柄		生年月日	年 月 日
名 前					
住 所	〒				
電 話	- -	メールアドレス			
思い出 エピソード					

フリガナ		続 柄		生年月日	年 月 日
名 前					
住 所	〒				
電 話	- -	メールアドレス			
思い出 エピソード					

フリガナ		続 柄		生年月日	年 月 日
名 前					
住 所	〒				
電 話	- -	メールアドレス			
思い出 エピソード					

メ モ

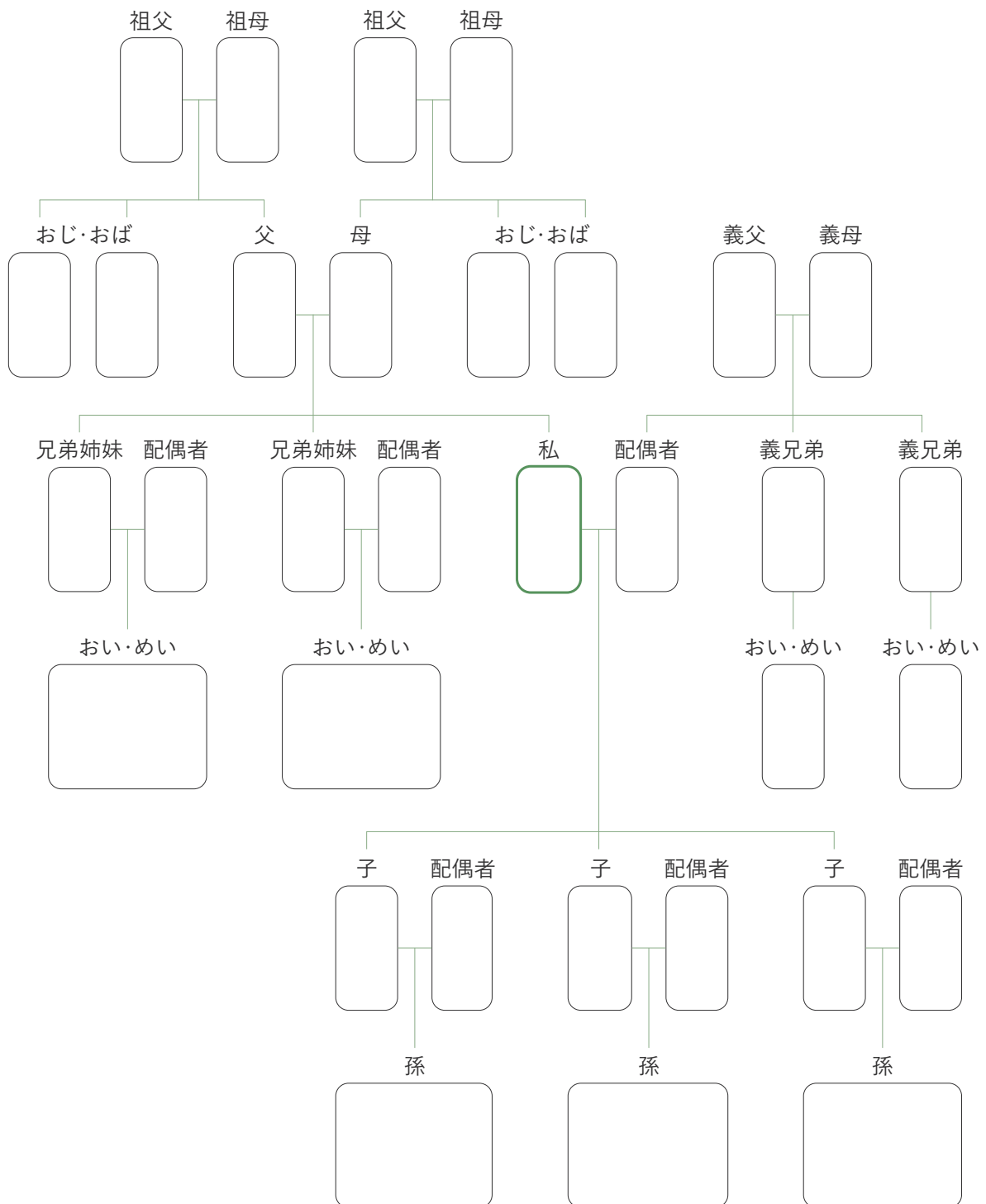
家系図

記入日

年

月

日



お金について

記入日 年 月 日

● プラスの資産

預貯金	約 円	[→P.17]
有価証券	株式 投資信託	[→P.17]
保 険		[→P.23]
公的年金		[→P.25]
私的年金	iDeCo、小規模企業共済など	[→P.25]
その他	仮想通貨	[→P.19]
	純金積立	[→P.19]
	美術品・高級品など	[→P.19]

● マイナスの資産

借入・ローン	約 円	[→P.20]
その他		

● パートナーのプラスの資産

預貯金	約 円
有価証券	株式 投資信託
保 険	
公的年金	
私的年金	iDeCo、小規模企業共済など
その他	仮想通貨
	貴金属・美術品
	不動産

● パートナーのマイナスの資産

借入・ローン	約 円
その他	

● その他の資産

--

銀行口座について

記入日

年

月

日

銀行名		支店名		種 類	
口座番号		名義人			
web用ID		用途など			

銀行名		支店名		種 類	
口座番号		名義人			
web用ID		用途など			

銀行名		支店名		種 類	
口座番号		名義人			
web用ID		用途など			

銀行名		支店名		種 類	
口座番号		名義人			
web用ID		用途など			

銀行名		支店名		種 類	
口座番号		名義人			
web用ID		用途など			

※証券口座は P.16 に記入欄があります。

有価証券

記入日 年 月 日

● 株式（証券口座）

金融機関		支店名	
口座番号		名義人	
備 考			

金融機関		支店名	
口座番号		名義人	
備 考			

金融機関		支店名	
口座番号		名義人	
備 考			

金融機関		支店名	
口座番号		名義人	
備 考			

金融機関		支店名	
口座番号		名義人	
備 考			

● その他の金融資産

純金積立、仮想通貨、会員権など

名称・内容	名義人	金融機関・契約会社	備 考

● 美術品、ブランド品、高級品など

品 名	保管場所	備 考

メモ

借入・ローン

記入日 年 月 日

● 主な借入・ローン 奨学金・自動車・住宅など

借入先			
借入日	年 月 日	借入残高	円
返済方法		担保の有無	無 ・ 有 ()
契約書の保管場所		借入目的	
連絡先		備 考	

借入先			
借入日	年 月 日	借入残高	円
返済方法		担保の有無	無 ・ 有 ()
契約書の保管場所		借入目的	
連絡先		備 考	

● その他のローン・キャッシング スマホの分割など

借入先	連絡先	借入残高
		円 (年 月 日 時点)
		円 (年 月 日 時点)
		円 (年 月 日 時点)

● 借金の保証人

保証した日	年 月 日	保証した金額	円
主債務者 (あなたが 保証した人)		連絡先	
債権者 (お金を 貸した人)		連絡先	

口座の自動引落とし

記入日 年 月 日

口座から自動引落としされているものを記入します。

項 目	金融機関・支店	口座番号	引落日	備 考
家賃			毎月 日	
電気代			毎月 日	
水道代			毎月 日	
ガス代			毎月 日	
スマホ代			毎月 日	
			毎月 日	
			毎月 日	
			毎月 日	
			毎月 日	
			毎月 日	
			毎月 日	
			毎月 日	
			毎月 日	
			毎月 日	
			毎月 日	

メモ

クレジットカード

記入日 年 月 日

● クレジットカード

カード名	国際ブランド	カード番号
		- - - X X X X
紛失時の連絡先	web用ID	備考（用途など）

カード名	国際ブランド	カード番号
		- - - X X X X
紛失時の連絡先	web用ID	備考（用途など）

カード名	国際ブランド	カード番号
		- - - X X X X
紛失時の連絡先	web用ID	備考（用途など）

カード名	国際ブランド	カード番号
		- - - X X X X
紛失時の連絡先	web用ID	備考（用途など）

● 電子マネー・ポイントカード

カード名	番 号	紛失時の連絡先	備 考

保険について

記入日 年 月 日

● 生命保険・個人年金保険など

保険会社名		種類・商品名	
証券番号	保険料	保険金額	
	円／月		
契約者	被保険者(誰にかけてる保険か)	保険金受取人	
契約日	満期日	備考(連絡先など)	

保険会社名		種類・商品名	
証券番号	保険料	保険金額	
	円／月		
契約者	被保険者(誰にかけてる保険か)	保険金受取人	
契約日	満期日	備考(連絡先など)	

保険会社名		種類・商品名	
証券番号	保険料	保険金額	
	円／月		
契約者	被保険者(誰にかけてる保険か)	保険金受取人	
契約日	満期日	備考(連絡先など)	

● 火災保険

保険会社名		種類・商品名	
証券番号		保険料	
		円／月	
契約者	保険金受取人		保険金額
契約日	保険期間		備考（連絡先など）

● 自動車保険

保険会社名		種類・商品名	
証券番号	契約者		保険期間
車 名	登録番号		車体番号
備考（連絡先など）			

メモ

年金について

記入日 年 月 日

● 公的年金

基礎年金番号	受給者名
加入したことのある年金の種類	
☐ 国民年金 ☐ 厚生年金 ☐ 共済年金 ☐ その他()	
受給開始(予定)	毎月の受給金額(予定)
年 月 日 ~	円
ねんきんネットID	ねんきんネット パスワードのヒント
メ モ	

● 私的年金 iDeCo、小規模企業共済など

名 称	契約会社名	連絡先	備 考

その他の資産・負債

記入日

年

月

日

● 資産

● 負債

スマホ・パソコン

記入日

年

月

日

● スマホ

メーカー・機種	電話番号	ロック解除パスワードのヒント
もしもの時の希望（データの処理など）		

メーカー・機種	電話番号	ロック解除パスワードのヒント
もしもの時の希望（データの処理など）		

● パソコン・タブレット

メーカー・機種	ログインパスワードのヒント
もしもの時の希望（データの処理など）	

メーカー・機種	ログインパスワードのヒント
もしもの時の希望（データの処理など）	

アカウント・SNSなど

記入日

年

月

日

● Googleアカウント・AppleID など

ID・メールアドレス	パスワードのヒントなど	削除などの希望

● SNSアカウントなど

種 類・名 称	ID・メールアドレス	パスワードのヒントなど	削除などの希望

このノート以外にデータがある

保管場所：

webサイト

記入日

年

月

日

● ネットショッピング・よく利用するサイトなど

サイト名	ID	メールアドレス	パスワードのヒントなど

このノート以外にデータがある

保管場所：

課金・解約リスト

記入日

年

月

日

●課金アプリ・有料webサービスなどの解約リスト

[illegible]

このノート以外にデータがある

保管場所：

宝物・コレクション

記入日

年

月

日

コレクション・写真・本・服・楽器など、大切にしているもの。

名 称	保管場所	備考（処分の仕方など）

メモ

ペットについて

記入日 年 月 日

大切なペットのこと、世話についての希望など。

● 私のペット

名 前	種 類	性 別	生年月日
登録番号	血統書	避妊・去勢手術	過去の病気・ケガ
	☐ なし ☐ あり(に保管)		
備考（エサのことなど）			

名 前	種 類	性 別	生年月日
登録番号	血統書	避妊・去勢手術	過去の病気・ケガ
	☐ なし ☐ あり(に保管)		
備考（エサのことなど）			

● かかりつけの病院

病院名	連絡先

● 加入しているペット保険

保険会社名	連絡先
保険内容など	

● もしもの時の希望

--

生活について

記入日

年

月

日

生活のちょっとしたことや伝えたいことのメモ。（お金の管理、食事、ペットのことなど）

仕事のこと

記入日

年

月

日

● 死亡連絡してほしい取引先・クライアント

団体名・名前	連絡先	備 考

● 仕事や事業の引継ぎについて伝えたいこと

健康について

記入日

年

月

日

● アレルギー

☐ ある ☐ なし

● かかりつけの病院・歯医者

病院名		連絡先	
担当医		診察券の 保管場所	
受診内容など			

病院名		連絡先	
担当医		診察券の 保管場所	
受診内容など			

病院名		連絡先	
担当医		診察券の 保管場所	
受診内容など			

病院名		連絡先	
担当医		診察券の 保管場所	
受診内容など			

● 現在かかえている病気・常用している薬

病 名	薬名・処方内容	医療機関	備 考

● これまでかかった大きな病気

病 名	治療期間	医療機関	備 考
	年 月頃～ 年 月頃まで		
	年 月頃～ 年 月頃まで		
	年 月頃～ 年 月頃まで		
	年 月頃～ 年 月頃まで		
	年 月頃～ 年 月頃まで		
	年 月頃～ 年 月頃まで		

● その他、健康上の注意点など

延命治療について

記入日

年

月

日

● 重病になったときの告知について

- ☐ 病名・余命ともに告知してほしい
- ☐ 病名のみ告知してほしい
- ☐ 余命が()ヶ月以上なら告知してほしい
- ☐ 家族の判断に任せる
- ☐ 告知しないでほしい
- ☐ その他()

● 回復の見込みがない場合の延命治療について

- ☐ 可能なかぎり、延命治療をしてほしい
- ☐ 苦痛を和らげる治療を優先し、延命治療はしなくていい
- ☐ 回復の見込みがないのであれば、延命治療はしないでほしい
- ☐ 家族の判断に任せる
- ☐ 尊厳死を希望し、書類を作成している(保管場所:)
- ☐ その他()

● 臓器提供・献体について

- ☐ 臓器提供や献体はしたくない
- ☐ 臓器提供のための意思表示カードを持っている(保管場所:)
- ☐ 献体登録している(登録証の保管場所:)
- ☐ アイバンクに登録してる(登録証の保管場所:)
- ☐ その他()

● 余命宣告を受けたときに家族に伝えたいこと

介護について

記入日 年 月 日

● 介護・看護をお願いしたい人

名 前	続柄	連絡先	
-----	----	-----	--

● 介護の希望

- ☐ 自宅で家族にお願いしたい
☐ ヘルパーなどのプロに手伝ってもらいながら、自宅で暮らしたい
☐ 施設や病院に入りたい ☐ 家族の判断に任せたい ☐ その他()

● 介護の費用

- ☐ 私の預貯金・年金などを使ってほしい ☐ 保険に加入している
☐ 家族の判断に任せたい ☐ その他()

● 介護・看護してくれる人に伝えたいこと

- ☐ 希望はここに記したとおりですが、無理はせず、可能な範囲でかまいません。
☐ あなたの暮らしや幸せを一番に考えてください。
☐ その他()

● 財産の管理をお願いしたい人

- ☐ 家族で頼みたい人がいる

名 前	続柄	連絡先	
-----	----	-----	--

☐ 任意後見契約、委任契約を結んでいる

名 前	続柄	連絡先	
内 容		書類の 保管場所	

自分らしく生きられるように、暮らし方や自分の好みについて、介護してくれる人に伝えたいこと。

● 食べ物の好み

アレルギーで食べられないもの	
苦手な食べられないもの	
好きな食べ物	
好きなおやつ	
味付けの好み	
その他、食べ物の希望	

● 服装の好み

● 手元に置いておきたい大切なもの

● 趣味や好きな活動、好きな動物など

● 私の呼び名

家族や友人から呼ばれているあだ名、呼ばれたい名前など。

● してほしいこと・してほしくないこと、暮らし方の希望など

お葬式について

記入日

年

月

日

お葬式の実施・形式について

- | | |
|---|---|
| ☐ 標準的な葬儀(通夜・葬儀・告別式・火葬) | ☐ 家族・親族だけでひっそりと(家族葬) |
| ☐ 通夜・火葬のみ | ☐ しなくてよい |
| ☐ なるべくお金をかけずに | ☐ 盛大にしてほしい |
| ☐ 家族にまかせる | ☐ その他() |

場所について

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 自宅 | ☐ 斎場 |
| ☐ 家族にまかせる | ☐ とくに希望はない |

業者について

- ☐ とくに希望はない
- ☐ 生前契約している(支払い済み・未払い)
- ☐ 会員になっている
- ☐ 契約や入会はしていないがお願いしたい業者がある。

契約・入会している業者がある場合

名称	連絡先	内容
----	-----	----

宗教・宗派について

- | | | | | |
|---------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 仏教 | ☐ 神道 | ☐ キリスト教 | ☐ 無宗教 | ☐ 家族にまかせる |
| ☐ その他() | | | | |

費用について

- | | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 用意していない | ☐ 用意している() |
|----------------------------------|------------------------------------|

喪主になってほしい人

世話役(受付・会計など)をお願いしたい人

名前	連絡先
----	-----

あいさつ(弔辞)をお願いしたい人

名前	続柄	連絡先
----	----	-----

● お葬式の内容についての希望

戒名について	
☐ 一般的な戒名でよい	☐ 戒名はいらない
☐ 家族にまかせる	
☐ お金をかけてもいいので、良い戒名をつけてほしい	
☐ 用意している(	)
☐ その他(	)
遺影について	
☐ とくに決めてない	
☐ 用意してある(保管場所:	
)	
香典や供花について	
☐ いただく	☐ 辞退する
☐ 家族にまかせる	
☐ その他(	)
香典返し	
☐ 一般的な半返し	☐ 礼状のみで香典返しはなし
☐ 家族にまかせる	☐ その他(
)	

● 私らしいお葬式のために

お葬式で流してほしい音楽	お葬式・納棺時の服装の希望
お葬式で飾ってほしいもの・花	棺に入れてほしいもの
その他してほしいこと、してほしくないこと、伝えたいメッセージなど	

お墓・供養について

記入日

年

月

日

お墓について

- ☐ お墓は必要ない
- ☐ 自宅に置いてほしい
- ☐ 遺灰をまいてほしい(希望の場所:)
- ☐ 先祖代々のお墓がある
- ☐ 自分で用意したお墓がある
- ☐ 新たに購入してほしい(希望の場所:)
- ☐ 合祀墓・納骨堂・樹木葬などで永代供養してほしい(希望の場所:)
- ☐ 家族にまかせる
- ☐ とくに希望はない

お墓がある場合の場所

名称

所在地・区画

連絡先

使用権者

備考(お墓を守ってほしい人など)

お墓や供養にかかる費用

- ☐ 預貯金を使ってほしい()
- ☐ 保険に入っている()
- ☐ 家族にまかせる
- ☐ とくに用意していない
- ☐ その他()

その他の希望(伝えておきたいこと、仏壇や埋葬のことなど)

お葬式・お墓メモ

記入日

年

月

日

遺言書について

記入日 年 月 日

● 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

種 類	☐ 自筆証書遺言 ☐ 公正証書遺言 ☐ その他()		
作成日	年 月 日 (最新のもの)		
遺言執行者	名前	職業	間柄
	住所		
	連絡先		
保管場所			
備 考			

● 相談・依頼している専門家

事務所	名前			職業
住 所				
電 話	-	-	メールアドレス	@
依頼内容				

相続について

記入日

年

月

日

●わたしの相続人

配偶者	
第1順位(子ども)	
第2順位(親)	
第3順位(兄弟姉妹)	

●遺産分割について

誰に	何を相続させるか	私の考え

●その他、相続に関する希望

※ここに書いたことに、効力はありません。法的効力を求める場合は「遺言書」を作成しましょう！

家族・親族 連絡先リスト

記入日 年 月 日

このノート以外に連絡先データがある 保管場所：

「もしもの時の連絡」は、連絡を希望する項目にチェックをつけます。

フリガナ		続 柄		呼び名	
名 前					
住 所	〒	電話番号	- -		
		メールアドレス	@		
もしもの時の連絡	☐ 入院 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 死亡時 ☐ その他()	備 考			

フリガナ		続 柄		呼び名	
名 前					
住 所	〒	電話番号	- -		
		メールアドレス	@		
もしもの時の連絡	☐ 入院 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 死亡時 ☐ その他()	備 考			

フリガナ		続 柄		呼び名	
名 前					
住 所	〒	電話番号	- -		
		メールアドレス	@		
もしもの時の連絡	☐ 入院 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 死亡時 ☐ その他()	備 考			

フリガナ		続 柄		呼び名	
名 前					
住 所	〒	電話番号	- -		
		メールアドレス	@		
もしもの時の連絡	☐ 入院 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 死亡時 ☐ その他()	備 考			

フリガナ		続 柄		呼び名	
名 前					
住 所	〒	電話番号	- -		
		メールアドレス	@		
もしもの時の連絡	☐ 入院 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 死亡時 ☐ その他()	備 考			

フリガナ		続 柄		呼び名	
名 前					
住 所	〒	電話番号	- -		
		メールアドレス	@		
もしもの時の連絡	☐ 入院 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 死亡時 ☐ その他()	備 考			

フリガナ		続 柄		呼び名	
名 前					
住 所	〒	電話番号	- -		
		メールアドレス	@		
もしもの時の連絡	☐ 入院 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 死亡時 ☐ その他()	備 考			

フリガナ		続 柄		呼び名	
名 前					
住 所	〒	電話番号	- -		
		メールアドレス	@		
もしもの時の連絡	☐ 入院 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 死亡時 ☐ その他()	備 考			

フリガナ		続 柄		呼び名	
名 前					
住 所	〒	電話番号	- -		
		メールアドレス	@		
もしもの時の連絡	☐ 入院 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 死亡時 ☐ その他()	備 考			

友人・知人 連絡先リスト

記入日 年 月 日

このノート以外に連絡先データがある 保管場所：

「もしものの時の連絡」は、連絡を希望する項目にチェックをつけます。

(フリガナ) 名 前	間柄
電話番号	- -
メールアドレス	@
住 所	〒
もしものの時の連絡	☐ 入院 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 死亡時 ☐ 亡くなった年に年賀状で知らせる ☐ 知らせなくてよい ☐ その他()

(フリガナ) 名 前	間柄
電話番号	- -
メールアドレス	@
住 所	〒
もしものの時の連絡	☐ 入院 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 死亡時 ☐ 亡くなった年に年賀状で知らせる ☐ 知らせなくてよい ☐ その他()

(フリガナ) 名 前	間柄
電話番号	- -
メールアドレス	@
住 所	〒
もしものの時の連絡	☐ 入院 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 死亡時 ☐ 亡くなった年に年賀状で知らせる ☐ 知らせなくてよい ☐ その他()

(フリガナ) 名 前	間柄
電話番号	- -
メールアドレス	@
住 所	〒
もしものの時の連絡	☐ 入院 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 死亡時 ☐ 亡くなった年に年賀状で知らせる ☐ 知らせなくてよい ☐ その他()

(フリガナ) 名 前	間柄
電話番号	- -
メールアドレス	@
住 所	〒
もしものの時の連絡	☐ 入院 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 死亡時 ☐ 亡くなった年に年賀状で知らせる ☐ 知らせなくてよい ☐ その他()

(フリガナ) 名 前	間柄
電話番号	- -
メールアドレス	@
住 所	〒
もしものの時の連絡	☐ 入院 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 死亡時 ☐ 亡くなった年に年賀状で知らせる ☐ 知らせなくてよい ☐ その他()

(フリガナ) 名 前	間柄
電話番号	- -
メールアドレス	@
住 所	〒
もしもの時の連絡	☐ 入院 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 死亡時 ☐ 亡くなった年に年賀状で知らせる ☐ 知らせなくてよい ☐ その他()

(フリガナ) 名 前	間柄
電話番号	- -
メールアドレス	@
住 所	〒
もしもの時の連絡	☐ 入院 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 死亡時 ☐ 亡くなった年に年賀状で知らせる ☐ 知らせなくてよい ☐ その他()

(フリガナ) 名 前	間柄
電話番号	- -
メールアドレス	@
住 所	〒
もしもの時の連絡	☐ 入院 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 死亡時 ☐ 亡くなった年に年賀状で知らせる ☐ 知らせなくてよい ☐ その他()

(フリガナ) 名 前	間柄
電話番号	- -
メールアドレス	@
住 所	〒
もしもの時の連絡	☐ 入院 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 死亡時 ☐ 亡くなった年に年賀状で知らせる ☐ 知らせなくてよい ☐ その他()

(フリガナ) 名 前	間柄
電話番号	- -
メールアドレス	@
住 所	〒
もしもの時の連絡	☐ 入院 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 死亡時 ☐ 亡くなった年に年賀状で知らせる ☐ 知らせなくてよい ☐ その他()

(フリガナ) 名 前	間柄
電話番号	- -
メールアドレス	@
住 所	〒
もしもの時の連絡	☐ 入院 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 死亡時 ☐ 亡くなった年に年賀状で知らせる ☐ 知らせなくてよい ☐ その他()

メ モ

大切な人へのメッセージ

記入日

年

月

日

へ