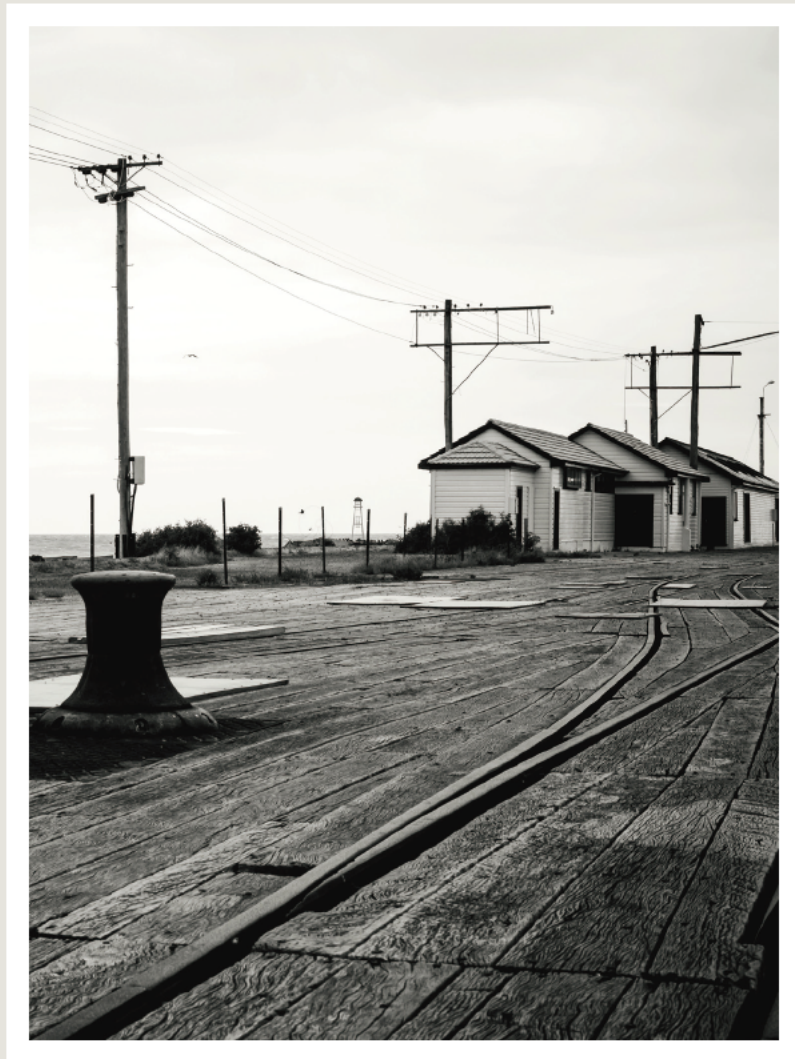


LIFE BOOK  
**MY HISTORY**



since 2020

# 目次

## 自分のこと

私の基本情報	2	自分史・ルーツ	6
私のこと	4	やりたいことリスト	8
私の好きなこと	5		

## 家族のこと

家族について	10	家系図	12
--------	----	-----	----

## 資産のこと

お金について	13	口座の自動引き落とし	22
預貯金について	15	クレジットカード	23
有価証券	17	保険について	25
不動産	19	年金について	27
借入・ローン	21	その他の資産・負債	28

## デジタル遺品・身の回りのこと

携帯・パソコン	29	ペットについて	33
SNS など	30	生活について	34
web サイトについて	31	仕事のこと	35
宝物・コレクション	32	健康について	36

## 医療・介護のこと

延命治療について	38	介護について	39
----------	----	--------	----

## お葬式・お墓のこと

お葬式について	41	お葬式・お墓メモ	44
お墓・供養について	43		

## 遺言・相続のこと

遺言書について	45	家族・親族 連絡先リスト	47
相続について	46	友人・知人 連絡先リスト	49

## 最後に

大切な人へのメッセージ	51
-------------	----

# 私の基本情報

記入日 年 月 日

自分についての基本的な情報を書きましょう。

フリガナ				
お名前	(旧姓)			
血液型		干支		星座
現住所	〒			
本籍	〒			
電話	自宅	携帯電話		
メールアドレス				
ご職業	会社名	職種		
	所在地			
	TEL			

## ●生まれたときのこと

生年月日／生まれた時間	年 月 日 / 時 分
出生地	
名前の由来・つけてくれた人	
生まれたときの様子 (体重など)	

## ●わたしの身分証明書

保険証や免許証などの身分証明書の番号を控えておくことで、紛失したときなどに役立ちます。

名 称	記 号・番 号	保 管 場 所
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		

## ●学歴・職歴

年月日	履 歴 (学校名・勤務先など)

# 私のこと

記入日 年 月 日

自分のことについて書きましょう。

## ●自分の性格

## ●長所・短所

## ●趣味や特技、習い事など

# 私の好きなこと

記入日 年 月 日

自分の好きなことについて書きましょう。

## ●好きなこと・マイベスト

好きな本	
好きな音楽	
好きな映画	
好きなスポーツ	
好きな有名人	
好きな食べ物	
好きな飲み物	
好きな季節	
好きな場所	
好きなブランド	
好きな色	
その他	

# 自分史・ルーツ

記入日 年 月 日

これまでの人生の主な出来事を思い出しながら、  
自分史をつくっていきましょう。

年代	年齢	出来事・思い出など
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	

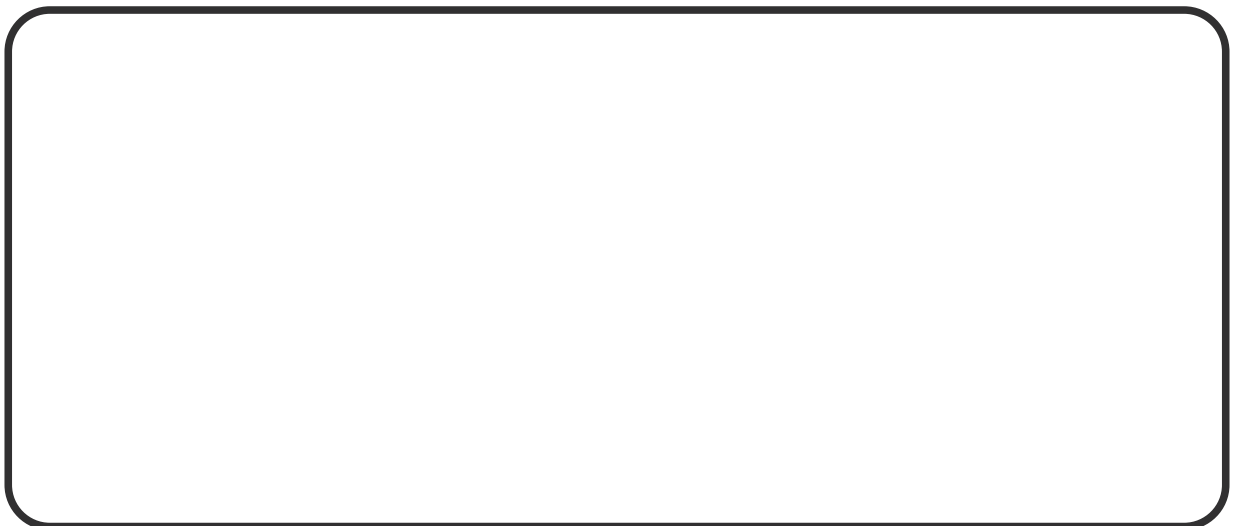
● 生まれ育った場所



● 父、母、兄弟姉妹、パートナーとの話



● 特別な思い出





# やりたいことリスト

記入日 年 月 日

これからの人生に悔いを残さないために、  
自分がやりたいことを整理していきましょう。


## ● やってみたいこと



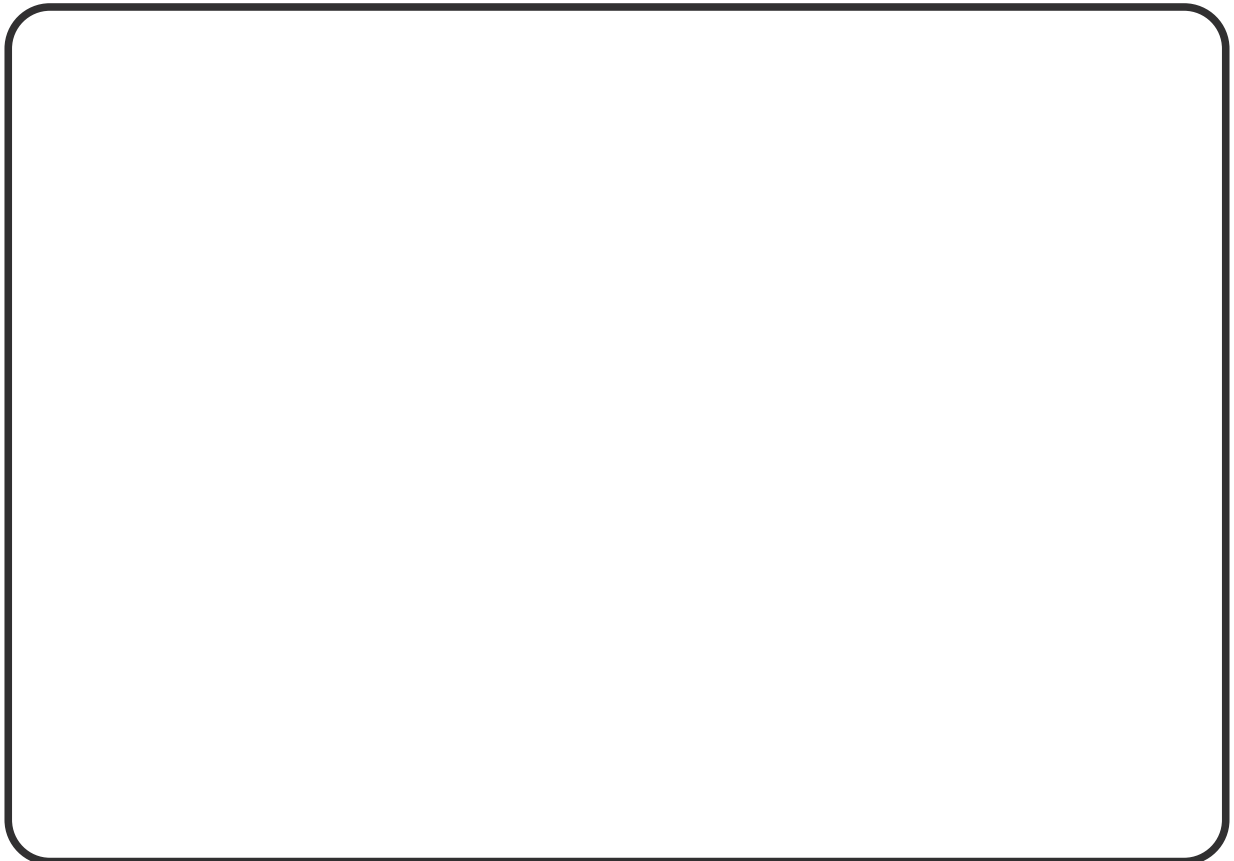
## ● 会いたい人



● やり残したこと、もう一度やっておきたいこと

A large, empty rounded rectangular box with a black border, intended for writing responses to the question above.

● これからの暮らし方、どんな人生を送りたいか

A large, empty rounded rectangular box with a black border, intended for writing responses to the question above.

## 家族について

記入日 年 月 日

両親、兄弟姉妹、パートナー、子どもなど、自分の家族のことを書きましょう。

フリガナ お名前		続柄		生年 月日	年 月 日
ご住所	〒				
連絡先	電話	メールアドレス			
職業					
思い出 エピソード					

フリガナ お名前		続柄		生年 月日	年 月 日
ご住所	〒				
連絡先	電話	メールアドレス			
職業					
思い出 エピソード					

フリガナ お名前		続柄		生年 月日	年 月 日
ご住所	〒				
連絡先	電話	メールアドレス			
職業					
思い出 エピソード					

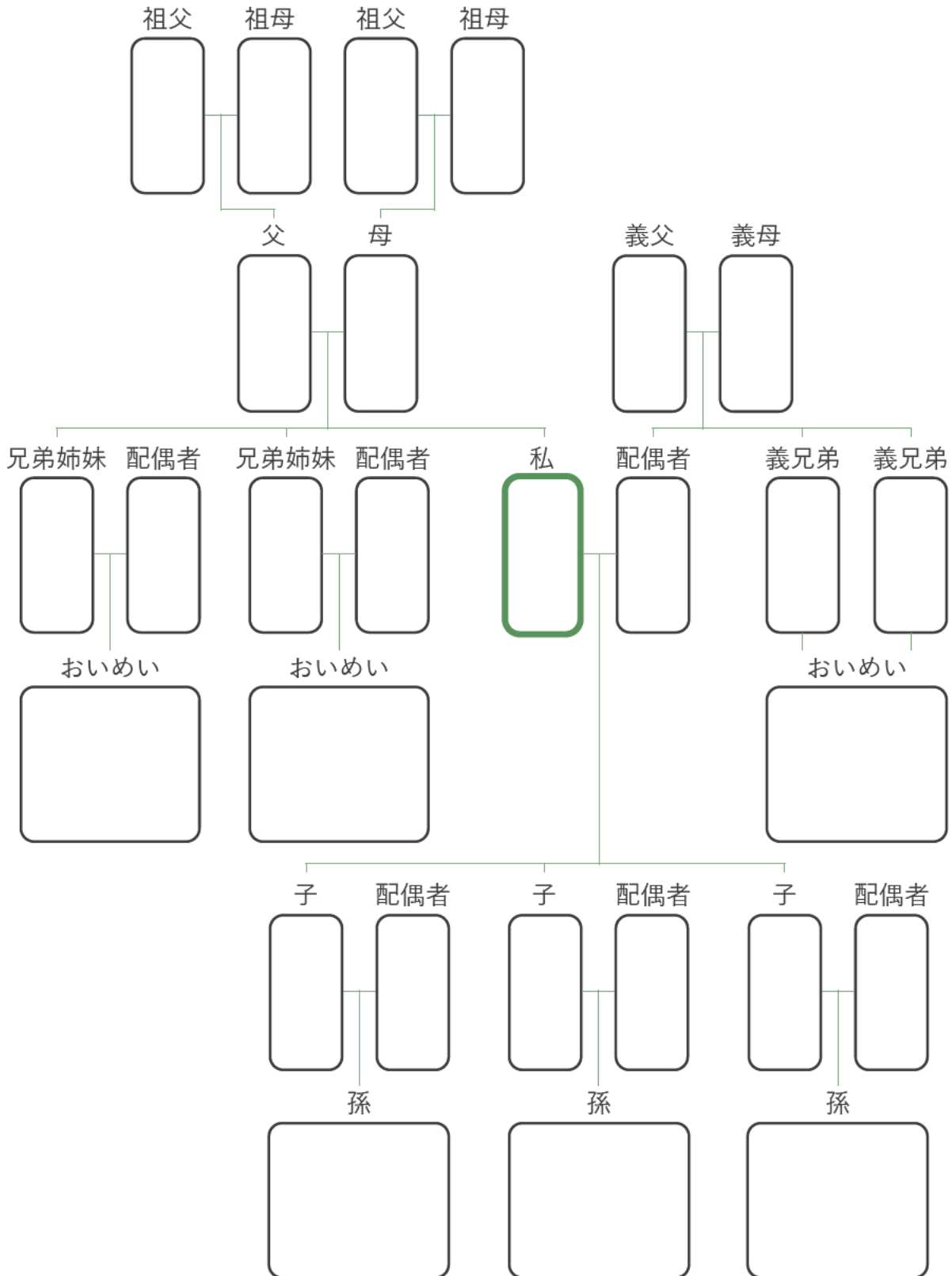
フリガナ お名前		続柄		生年 月日	年 月 日
ご住所	〒				
連絡先	電話	メールアドレス			
職業					
思い出 エピソード					

フリガナ お名前		続柄		生年 月日	年 月 日
ご住所	〒				
連絡先	電話	メールアドレス			
職業					
思い出 エピソード					

# 家系図

記入日 年 月 日

自分を中心とする家系図を書いておくと、家族や親族との関係がよくわかります。



# お金について

記入日 年 月 日

いまのお財布の状況を書き出してみましよう。  
プラスの資産・マイナスの資産を把握できれば、これからのライフ  
プランニングにも役立ちます。

## ● プラスの資産

預貯金	約 円	[→P.15]
有価証券	株 投資信託 債券	[→P.17]
不動産		[→P.19]
保険		[→P.25]
年金	公的年金 私的年金	[→P.27]
その他	(仮想通貨、貴金属、美術品、会員権など)	[→P.18]

## ● マイナスの資産

借入・ローン	約 円	[→P.21]
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 投資信託 債券
不動産	
保険	
年金	公的年金 私的年金
その他	(仮想通貨、貴金属、美術品、会員権など)

● 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

# 預貯金について

記入日 年 月 日

所有している預貯金をすべて書きましょう。

備考欄には、その口座の用途などを書いておくと便利です。

※証券口座はP.17に記入欄があります。



注意

暗証番号、通帳・印鑑の保管場所などは安全のため、  
ここには書かず、家族に口頭で伝えておきましょう。

## ● 口座

銀行名		支店名		種類	
口座番号		名義人			
ユーザID		備考			

銀行名		支店名		種類	
口座番号		名義人			
ユーザID		備考			

銀行名		支店名		種類	
口座番号		名義人			
ユーザID		備考			



銀行名		支店名		種類	
口座番号		名義人			
ユーザID		備考			

銀行名		支店名		種類	
口座番号		名義人			
ユーザID		備考			

銀行名		支店名		種類	
口座番号		名義人			
ユーザID		備考			

銀行名		支店名		種類	
口座番号		名義人			
ユーザID		備考			

銀行名		支店名		種類	
口座番号		名義人			
ユーザID		備考			

# 有価証券

記入日 年 月 日

有価証券は本人にしかわからない情報も多いです。  
株式などの証券口座について記録しておきましょう。

## ●証券口座

金融機関		名義人	
口座番号		ウェブID	
備考			

金融機関		名義人	
口座番号		ウェブID	
備考			

金融機関		名義人	
口座番号		ウェブID	
備考			

金融機関		名義人	
口座番号		ウェブID	
備考			

●金融資産（純金・プラチナ積立、ゴルフの会員権など）

名称・内容	名義人	証券会社・金融機関	備考

●その他の資産（美術品、ブランド品、高級品、着物など）

名称・内容	名義人	証券会社・金融機関	備考

メモ

# 不動産

記入日 年 月 日

所有する不動産について書きましょう。

## ●不動産(土地・建物)

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"/> 田畑 <input type="checkbox"/> その他		
用途	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 別荘 <input type="checkbox"/> 賃貸 <input type="checkbox"/> 投資 <input type="checkbox"/> その他( )		
名義人		持ち分	
所在地			
登記簿 記載内容			
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"/> 田畑 <input type="checkbox"/> その他		
用途	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 別荘 <input type="checkbox"/> 賃貸 <input type="checkbox"/> 投資 <input type="checkbox"/> その他( )		
名義人		持ち分	
所在地			
登記簿 記載内容			
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"/> 田畑 <input type="checkbox"/> その他	
用途	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 別荘 <input type="checkbox"/> 賃貸 <input type="checkbox"/> 投資 <input type="checkbox"/> その他( )	
名義人		持ち分
所在地		
登記簿 記載内容		
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"/> 田畑 <input type="checkbox"/> その他	
用途	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 別荘 <input type="checkbox"/> 賃貸 <input type="checkbox"/> 投資 <input type="checkbox"/> その他( )	
名義人		持ち分
所在地		
登記簿 記載内容		
備考		

メモ
----

# 借入・ローン

記入日 年 月 日

ローンや保証人の立場も相続の対象となります。  
ご家族が知らないと、借金まで相続し、トラブルに巻き込まれて  
しまう可能性もありますので、きちんと書いておきましょう。

## ●主な借入・ローン(自動車・住宅・教育など)

借入先	(連絡先)		
借入金額	円	残高	円
目的		担保の有無	無・有( )
返済方法		契約書の 保管場所	
備考			

借入先	(連絡先)		
借入金額	円	残高	円
目的		担保の有無	無・有( )
返済方法		契約書の 保管場所	
備考			

## ●借金の保証人

保障日	年 月 日	金額	円
主債務者	(あなたが保証してる人)	連絡先	
債権者	(お金を貸した人)	連絡先	

# 口座の自動引き落とし

記入日 年 月 日

口座から自動引き落としされているものを書きましょう。

※人が亡くなると、その口座は凍結され、お金を動かせなくなります。

変更手続きの際などにご家族が困らないよう、きちんと書いておきましょう。

項目	金融機関・支店	口座番号	引落日	備考
電気代			毎月 日	
ガス代			毎月 日	
水道代			毎月 日	
携帯電話			毎月 日	
保険料 ( )			毎月 日	
保険料 ( )			毎月 日	
カード ( )			毎月 日	
カード ( )			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

連絡先を書いておくと、紛失したときに便利です。  
備考欄には用途などを書きましょう。

安全のため、カード番号の末尾はXXXXで記入し、  
有効期限・暗証番号はここには書かず、  
備考欄に自分にだけわかるヒントを書きましょう。

### ●クレジットカード

カード名	カード番号	
	—	— XXXX
種類		
<input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> JCB <input type="checkbox"/> Mastercard <input type="checkbox"/> その他( )		
紛失時の連絡先	web 用 ID	備考

カード名	カード番号	
	—	— XXXX
種類		
<input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> JCB <input type="checkbox"/> Mastercard <input type="checkbox"/> その他( )		
紛失時の連絡先	web 用 ID	備考



カード名	カード番号		
	-	-	- XXXX
種類			
<input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> JCB <input type="checkbox"/> Mastercard <input type="checkbox"/> その他(                      )			
紛失時の連絡先	web 用 ID	備考	

カード名	カード番号		
	-	-	- XXXX
種類			
<input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> JCB <input type="checkbox"/> Mastercard <input type="checkbox"/> その他(                      )			
紛失時の連絡先	web 用 ID	備考	

### ● 電子マネー

カード名	カード番号	備考(紛失時の連絡先など)

# 保険について

記入日 年 月 日

もしものとき、自分や家族がスムーズに手続きを行なえるよう、加入している保険をまとめておきましょう。

## ● 生命保険・損害保険・共済

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	契約者名	保険期間	
車名	登録番号	車体番号	
備考(連絡先など)			

メモ
----



## その他の資産・負債

記入日 年 月 日

P.13～27で書ききれなかった項目があれば、記入しましょう。

### ●資産



### ●負債



## 携帯・パソコン

記入日 年 月 日

携帯電話やパソコンの中には、  
重要な情報や見られたくない内容などがつまっています。  
デジタルデータの処理の仕方について書いておくと安心です。

### ●携帯電話・スマートフォン

メーカー・機種	電話番号	パスワード(またはヒント)
もしもの時の希望		
(例)登録してある連絡帳リストや写真はすべて消去してください。		

### ●パソコン・タブレット

メーカー・機種	パスワード(またはヒント)	もしもの時の希望

メモ

## SNSなど

記入日 年 月 日

Googleアカウント、SNS などのアカウント情報を書きましょう。  
(安全のためパスワードはここには書かないでください)

### ●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	削除の希望など

### ●SNSアカウントなど

種類	ID・パスワードのヒントなど	削除の希望など
Facebook		
Twitter		
Instagram		
LINE		

## webサイトについて

記入日 年 月 日

通販サイトやよく利用するサイト、運営しているブログなどある場合は、情報を書いておきましょう。安全のため、パスワードはここには書かず、パスワードのヒントを備考欄に書きます。

サイト名	ID・メールアドレス	備考

メモ

パソコンで管理している人は、メモ欄にそのファイルの格納先などを記入しましょう。



## 宝物・コレクション

記入日 年 月 日

宝物やコレクションなど、  
大切にしている思い出の品について書きましょう。  
(本、写真、服、アクセサリー・装飾品、楽器、家財など)

品物	保管場所	処分の希望など

メモ

# ペットについて

記入日 年 月 日

大切なペットのこと、世話の希望などを書きましょう。

## ●私のペット

名前	種類	性別	生年月日
登録番号		血統書	
		<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり(            に保管)	
備考 (避妊・去勢手術の有無や病気のこと、エサのことなど)			

## ●かかりつけの病院

病院名	連絡先
備考	

## ●加入しているペット保険

保険会社名	連絡先
備考	

## ●もしものときの希望など

--

ペットを複数飼っている場合や書ききれない場合は、P34のメモ欄をご活用ください。

## 生活について

記入日 年 月 日

もしものときに家族が困らないよう、  
生活のちょっとしたことや伝えたいことをメモしておきましょう。  
例) お金の管理のこと、食事のこと、ペットのことなど

## 仕事のこと

記入日 年 月 日

亡くなったときに、死亡連絡をしてほしいクライアントや、仕事や事業の引き継ぎなどについても書いておきましょう。

### ●死亡連絡してほしい取引先や顧客

クライアント名・名前	連絡先	備考

### ●その他、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

自分の健康状態についてまとめましょう。

常用している薬やかかりつけ医などについても記しておく、急病やもしもの時に役立ちます。

## ●体の情報

身長	体重	血液型
		型 RH( + ・ - )

## ●アレルギー

あり なし

症状が出る食べ物や薬など

## ●かかりつけの病院

病院名		担当医	
連絡先		診察券の 保管場所	

## ●かかりつけの歯医者

病院名		担当医	
連絡先		診察券の 保管場所	

● 常用している薬・現在かかえている病気

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	治療内容	医療機関	備考

● 健康上の注意点など

## 延命治療について

記入日 年 月 日

終末期医療や延命治療の希望について書いておきましょう。

### ● 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

### ● 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( )

### ● 私の希望

# 介護について

記入日 年 月 日

認知症や病気などで判断能力が低下したときに、  
どんな介護をしてほしいか、希望を書いておきましょう。

## ● 介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
- 自宅で暮らしながら、ヘルパーなどのプロに手伝ってもらいたい
- 介護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。
- あなたの暮らしを優先してください。
- その他( )



## ●食べ物について

アレルギーのある食べ物	
好きな食べ物・飲み物	
嫌いな食べ物・飲み物	
食べ物のこだわり	例) 味付けは濃いめが好きなど。

## ●服装について 厚着がきらい、タートルネックなど首まわりのある服が苦手など。

## ●呼び名 友人や家族から呼ばれているあだ名や、呼ばれたい名前など。

## ●暮らし方の希望や、してほしいこと・してほしくないこと

## ●財産の管理をお願いしたい人

<input type="checkbox"/> 家族で頼みたい人がいる			
名前	続柄	連絡先	
<input type="checkbox"/> 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	

# お葬式について

記入日 年 月 日

もしもの時のために、自分の希望を書きおくことで、ご家族の負担が軽くなります。

## ●お葬式の希望

### 実施

- お金をかけずにしてほしい       できるだけ盛大にしてほしい  
 しなくてもいい       家族に任せる  
 その他( )

### 場所

- できれば自宅で       葬儀施設で  
 家族にまかせる       特に考えていない

### 葬儀業者

- 特に考えていない  
 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・希望する業者がある場合

名称	連絡先	内容
----	-----	----

### 宗教・宗派

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

### 費用

- 用意している(預金・保険:内容 )  
 用意していない



## お墓・供養について

記入日 年 月 日

お墓や供養の仕方について、希望を書いておきましょう。

### お墓について

- 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: )
- 自宅に置いてほしい
- 散骨してほしい(希望の場所: )
- お墓は必要ない
- 家族に任せる
- 特に考えていない

### お墓がある人は、お墓の場所を記入しましょう。

名称

所在地

連絡先

使用権者

備考

### お墓や供養にかかる費用

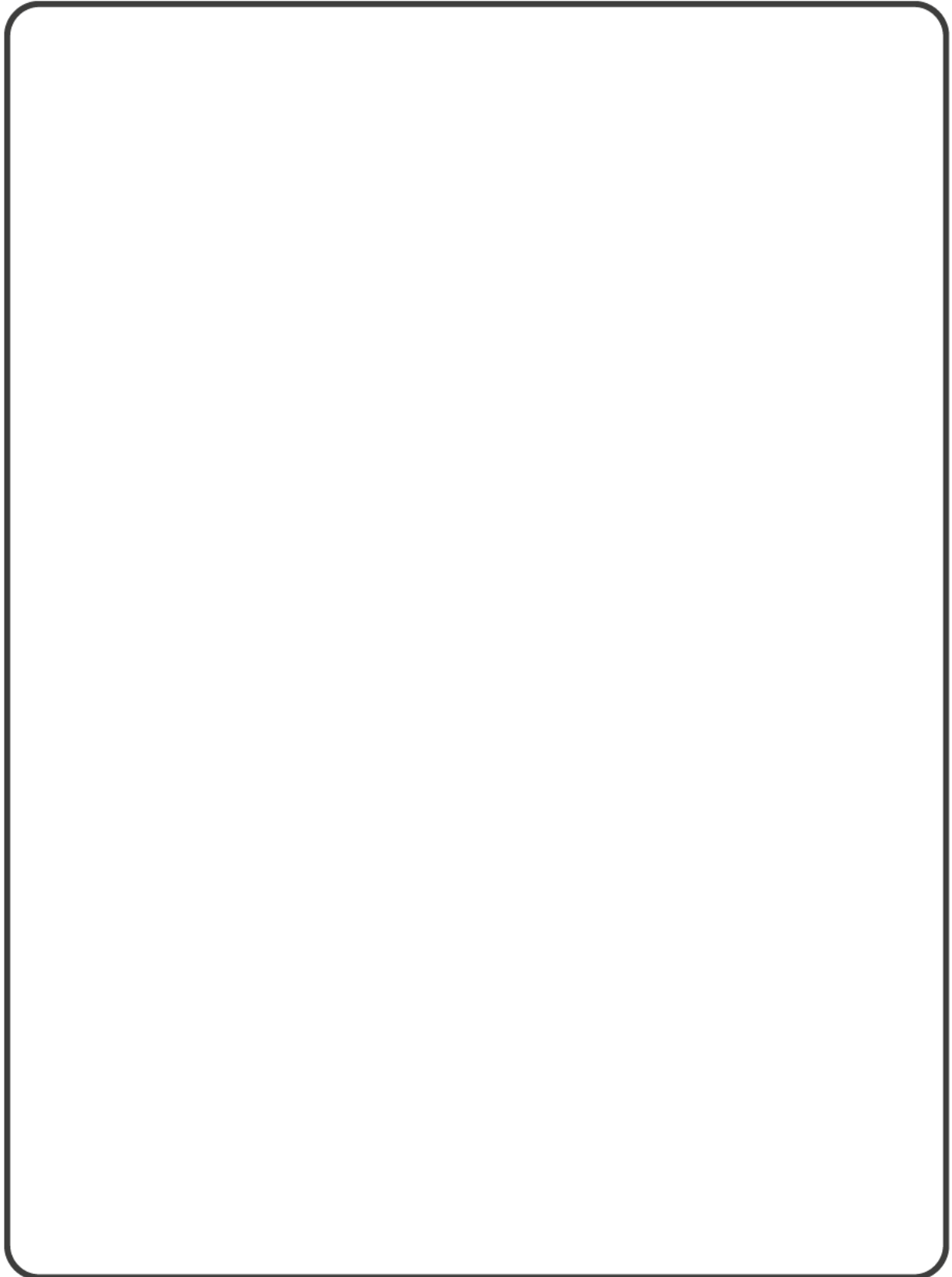
- 預金を使ってほしい( )
- 保険に入っている( )
- 家族にまかせる
- とくに用意していない

その他(お墓を継承してほしい人・仏壇について伝えておきたいことなど)

## お葬式・お墓メモ

記入日 年 月 日

お葬式・お墓・供養などについて具体的な希望があれば書きましょう。



# 遺言書について

記入日 年 月 日

遺言書の有無などを書いておくことで、  
もしものときに、相続がスムーズに進み、トラブルを防げます。

## ●遺言書について

遺言書を作成していない

遺言書を作成している

種類	<input type="checkbox"/> 自筆証書遺言 <input type="checkbox"/> 公正証書遺言 <input type="checkbox"/> 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	
連絡先	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

遺産の分け方について、希望を書きましょう。

## ●私の相続人

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

## ●その他の相続に関する希望

※ここに書いたことは、法的効力はありません。法的な効力を求める場合には、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

家族や付き合いのある親族の連絡先をまとめておきましょう。

フリガナ			
名前			続柄
住所	〒		
連絡先	電話番号	メールアドレス	
もしものとき	入院連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない / 葬儀連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない		

フリガナ			
名前			続柄
住所	〒		
連絡先	電話番号	メールアドレス	
もしものとき	入院連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない / 葬儀連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない		

フリガナ			
名前			続柄
住所	〒		
連絡先	電話番号	メールアドレス	
もしものとき	入院連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない / 葬儀連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない		



フリガナ		続柄	
名前			
住所	〒		
連絡先	電話番号	メールアドレス	
もしものとき	入院連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない / 葬儀連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない		

フリガナ		続柄	
名前			
住所	〒		
連絡先	電話番号	メールアドレス	
もしものとき	入院連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない / 葬儀連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない		

フリガナ		続柄	
名前			
住所	〒		
連絡先	電話番号	メールアドレス	
もしものとき	入院連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない / 葬儀連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない		

パソコンで管理している場合は、ファイル名、フォルダの格納先などをメモしておきましょう。

# 友人・知人 連絡先リスト

記入日 年 月 日

もしもの時の連絡先をまとめておきましょう。

フリガナ			
名前			続柄
住所	〒		
連絡先	電話番号	メールアドレス	
もしものとき	入院連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない / 葬儀連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない		

フリガナ			
名前			続柄
住所	〒		
連絡先	電話番号	メールアドレス	
もしものとき	入院連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない / 葬儀連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない		

フリガナ			
名前			続柄
住所	〒		
連絡先	電話番号	メールアドレス	
もしものとき	入院連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない / 葬儀連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない		

フリガナ		続柄	
名前			
住所	〒		
連絡先	電話番号	メールアドレス	
もしものとき	入院連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない / 葬儀連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない		

フリガナ		続柄	
名前			
住所	〒		
連絡先	電話番号	メールアドレス	
もしものとき	入院連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない / 葬儀連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない		

フリガナ		続柄	
名前			
住所	〒		
連絡先	電話番号	メールアドレス	
もしものとき	入院連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない / 葬儀連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない		

パソコンで管理している場合は、ファイル名、フォルダの格納先などをメモしておきましょう。

## 大切な人へのメッセージ

記入日

年

月

日

大切な人へのメッセージを書きましょう。

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for writing a message. At the top right of the box, there is a small upward-pointing arrow (^) above a horizontal line.