目次

自分のこと

私の基本情報 …… 2
自分史年表 …… 5
やりたいことリスト …… 7

家族のこと

家族について …… 9
家系図 …… 11

資産のこと

お金のこと …… 12
預貯金について …… 14
有価証券 …… 16
不動産 …… 18
借入ローン …… 19
口座の自動引落し …… 20
クレジットカード …… 21
保険について …… 22
年金について …… 24
その他の資産・負債 …… 25

デジタル遺品・身の回りのこと

携帯・パソコン …… 26
アカウント・SNSなど …… 27
webサイト …… 28
課金・解約リスト …… 29
宝物・コレクション …… 30
ペットについて …… 31
生活について …… 32
仕事のこと …… 33

医療・介護のこと

健康について …… 34
延命治療について …… 36
介護について …… 37

お葬式・お墓のこと

お葬式について …… 39
お墓・供養について …… 41
お葬式・お墓メモ …… 42

遺言・相続のこと

遺言書について …… 43
相続について …… 44
家族・親族 連絡先リスト …… 45
友人・知人 連絡先リスト …… 47

最後に

大切な人へのメッセージ …… 49

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					
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					
職　業	名称		所属		
	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

身分証の番号を控えておくことで、紛失の際などに役立ちます。

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		

メ モ

●住所の記録

以前の住所で登録された情報を探す際に役立ちます。

期　間	住　所	電話番号
年　　月 ～		
年　　月 ～		
年　　月 ～		
年　　月 ～		
年　　月 ～		
年　　月 ～		
年　　月 ～		
年　　月 ～		
年　　月 ～		

●今までの履歴

成年後の学歴･職歴を書いておくと、年金の確認の際などに役立ちます。

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

自分史年表

記入日　　年　　月　　日

人生の主な出来事をふり返りながら、自分史をつくりましょう。

年　代	年　齢	主な出来事・思い出など
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	

● 出身地の話

生まれ育った場所のことを書きましょう。

● 父、母、祖父母の話

パートナーや下の世代が知らない、両親や祖父母に関するエピソードなど。

● 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

● これからの暮らし方、どんな人生を送りたいか

家族について

記入日　　年　　月　　日

両親、兄弟姉妹、子ども、パートナーなど、自分の家族のことを書きましょう。

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

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

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

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

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

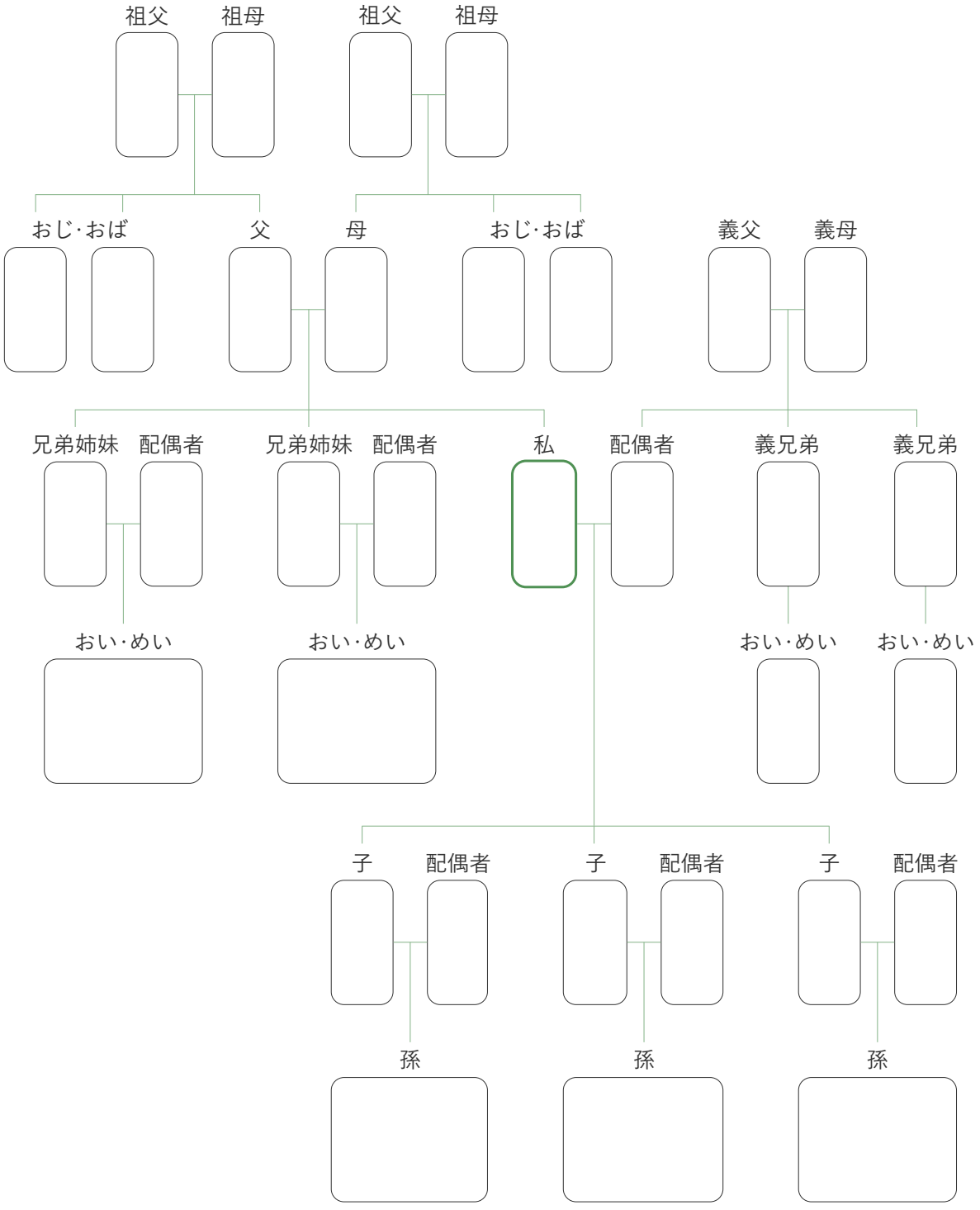
フリガナ 名　前		続　柄		生年月日	年 月　日
住　所	〒				
電　話	－　　－	メールアドレス			
思い出 エピソード					

メ モ

家系図

記入日　　年　　月　　日

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。
枠が足りない場合は、余白に書き足して使いましょう。



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ょう。
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.14]
有価証券	株式　　投資信託　　債券	[→P.16]
保　険		[→P.22]
年　金	公的年金　　私的年金	[→P.24]
不動産		[→P.18]
その他	仮想通貨	[→P.17]
	貴金属･美術品	[→P.17]
	会員権など	[→P.17]

● マイナスの資産

借入･ローン	約　　円	[→P.19]
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　　債券
保　険	
年　金	公的年金　　私的年金
不動産	
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

所有している銀行口座をすべて書きましょう。
※証券口座は P.16に記入欄があります。



暗証番号や通帳・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。

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			

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			

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ので、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		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、ゴルフの会員権など

名称・内容	名義人	金融機関・契約会社名	備　考

●貴金属・美術品

品　名	保管場所	備　考

メ モ

不動産

記入日　　年　　月　　日

所有する不動産（土地・建物）について書きましょう。

種　類	□ 土地　□ 建物　□ マンション・アパート　□ 田畑　□ その他（　　）		
用　途		面　積	
名義人 （共有者含む）		持ち分	
所在地			
登記簿 記載内容			
その他 （抵当権など）			

種　類	□ 土地　□ 建物　□ マンション・アパート　□ 田畑　□ その他（　　）		
用　途		面　積	
名義人 （共有者含む）		持ち分	
所在地			
登記簿 記載内容			
その他 （抵当権など）			

種　類	□ 土地　□ 建物　□ マンション・アパート　□ 田畑　□ その他（　　）		
用　途		面　積	
名義人 （共有者含む）		持ち分	
所在地			
登記簿 記載内容			
その他 （抵当権など）			

借入·ローン

記入日　　年　　月　　日

負債も相続の対象になりますので、しっかり記入しましょう。

●主な借入·ローン（自動車·住宅·教育など）

借入先		借入目的	
借入金額	円	借入残高	円
返済方法		担保の有無	無 ・ 有（　　）
契約書の保管場所		備　考（連絡先など）	

借入先		借入目的	
借入金額	円	借入残高	円
返済方法		担保の有無	無 ・ 有（　　）
契約書の保管場所		備　考（連絡先など）	

借入先		借入目的	
借入金額	円	借入残高	円
返済方法		担保の有無	無 ・ 有（　　）
契約書の保管場所		備　考（連絡先など）	

●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	

口座の自動引落し

記入日　　年　　月　　日

口座から自動引落しされているものを記入しましょう。

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				
水道代				
携帯代				

メ モ

クレジットカード

記入日　　年　　月　　日

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、備考に自分にだけにわかるメモを記しましょう。

● クレジットカード

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

● 電子マネー

カード名	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

加入している保険を書いておくと、もしもの時に家族がスムーズに手続きを行なえます。

●生命保険·個人年金保険·損害保険·共済など

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、私的年金について記入しておきましょう。

●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）	年金証書番号（受給者）
毎月の受給金額	受取口座
メ　モ	

●私的年金

名　称	契約会社名	証券番号	備　考

その他の資産・負債

記入日　　年　　月　　日

P.12 ～24 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、見られたくない内容や重要な情報がつまっています。
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。

● スマートフォン・携帯電話

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

アカウント、SNSなどのアカウント情報を記入しましょう。
(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

webサイト

記入日　　年　月　日

ネットショッピングやよく利用するサイトなどの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場合は、メモ欄にファイルの格納先などを記入しましょう。

課金・解約リスト

記入日　　年　　月　　日

費用が発生しているwebサービスなど、課金・解約リストをつくりましょう。

名　称	支払方法	IDなど	引落日	備　考

メ モ

宝物·コレクション

記入日　　年　　月　　日

コレクション·写真·本·服·装飾品·楽器·家財など、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をメモしておきましょう。
（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・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・顧客

団体名・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についても記しておくと、急病やもしもの時に役立ちます。

● アレルギー

☐ ある　☐ なし

● かかりつけの病院

病院名		連絡先	
担当医		診察券の保管場所	
診察内容など			

病院名		連絡先	
担当医		診察券の保管場所	
受診内容など			

● かかりつけの歯医者

病院名		連絡先	
担当医		診察券の保管場所	
受診内容など			

● 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

終末期医療や延命治療の希望について記入しましょう。

● 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
- □ 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

認知症･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書いておきましょう。

●介護や入院したときの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	

自分の希望を書いておくことで、介護してもらうときに役立ちます。

● 食べ物の好み

アレルギーで食べれないもの	
苦手で食べれないもの	
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

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。

● 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

● 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。

● 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

自分の希望を伝えることで、もしもの時、家族の負担が軽くなります。

お葬式の実施について

☐ お金をかけずにしてほしい
☐ しなくてもよい。するなら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

☐ できれば自宅で
☐ 葬儀施設で
☐ 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	お葬式で伝えてほしいメッセージ
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

お墓・供養について

記入日　　年　　月　　日

自分らしい最期を迎えるために、お墓や供養について希望を伝えましょう。

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
- ☐ 家族にまかせる
- ☐ とくに希望はない

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（お墓を継承してほしい人・仏壇や埋葬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、保管場所などを記しておくことで、
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	
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

相続に関する希望をメモしておきましょう。

※自分の考えをまとめ、それをもとに法的効力のある遺言書を作成しておきましょう。

●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、相続に関する希望

家族·親族 連絡先リスト

記入日　　年　　月　　日

「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しょう。

このノート以外に連絡先データがある　保管場所：

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

「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しょう。

このノート以外に連絡先データがある　保管場所：

フリガナ		間　柄		呼び名やアドレス帳登録名	
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（　　）	メ　モ			

フリガナ		間　柄		呼び名やアドレス帳登録名	
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（　　）	メ　モ			

フリガナ		間　柄		呼び名やアドレス帳登録名	
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（　　）	メ　モ			

フリガナ		間　柄		呼び名やアドレス帳登録名	
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（　　）	メ　モ			

フリガナ		間　柄		呼び名やアドレス帳登録名	
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（　　）	メ　モ			

フリガナ		間　柄		呼び名やアドレス帳登録名	
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（　　）	メ　モ			

フリガナ		間　柄		呼び名やアドレス帳登録名	
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（　　）	メ　モ			

フリガナ		間　柄		呼び名やアドレス帳登録名	
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（　　）	メ　モ			

フリガナ		間　柄		呼び名やアドレス帳登録名	
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（　　）	メ　モ			

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。

へ