

安心・安全に これからの生活を充実して過ごすために

連絡ノート [Contact Note]

に、思いを書き留めます・・



元気な時に、自分らしい[生き方]を考えたい

- ◎ これまでの人生を振り返り
- ◎ これからどのように生きていきたいか
- ◎ もしもの時に間違いなく伝えたい

連絡ノートは、法的な効力はありません。
記入日を書いて、何度でも書き直すことができます。

ふりがな
氏 名

緊急時連絡先 (緊急時にはこの人に連絡してください)

ふりがな 名前 (名称)	続柄	電話番号 携帯電話番号	住 所	備 考

かかりつけの医 & 既往歴 & 服用薬

名称 (病院名ほか)	診療科 & 担当医	電話番号	所在地	備考

既 往 歴	
服 用 薬	
ア レ ギ ー 他	

記入日 年 月 日

私 氏 名

の 生年月日 年 月 日 生れ 血液型 型

こ 現 住 所 (☎)

と (携帯電話)

本 籍 地

【 家 族 ・ 親 族 ・ その他 】

続柄	氏 名 (ふりがな)	電話番号	住 所	家族状況

【 私が寝たきりや認知症・精神障害、入院などが必要になったときの備え 】

番号	説 明 欄
1	☐ 財産・お金の管理を [依頼している 、 まかせたい] 氏名(名称) (続柄 :) 住所 (☎) 備考 :
2	☐ 入院・介護および公的諸手続きを [依頼している 、 まかせたい] 氏名(名称) (続柄 :) 住所 (☎) 備考 :
3	☐ 成年後見制度で (任意後見人、[後見人、保佐人、補助人]) に依頼している 氏名(名称) 住所 (☎) 備考 :
4	☐ その他 :

1. 主な経歴

記入日 年 月 日

	年 月(入学・中退・卒業)	学 校 名 & 事項欄 (クラブ・成績・その他)
小学校	年 月卒業	
中学校	年 月卒業	
	年 月	
	年 月	
職 歴		
資 格 趣 味 特 技 褒 賞		
私は…を しました		

◆お気に入りの写真
ここを中心に、
貼ってください

(年 月 日撮影)

記入日 年 月 日

◆ご提案◆ 確証はありませんが、公正証書にして、より確かな「安心」を獲得して下さい。

2. いざという時のために

重要

(1) 延命措置・治療について

番号	説明欄
1	☐ 自分で希望する医療が判断できなくなったとき、主治医が相談すべき人は？ すべて[(ご関係 or ☎)]の判断に任せる
2	☐ 苦痛を緩和する措置は望むが、延命のためだけの措置は望まない ☐ できる限りの延命措置・治療をしてほしい (☐ 胃ろうも望む 、 ☐ 胃ろうは望まない)
3	☐ 延命治療は望まないので、できれば (自宅 、 ホスピス病棟 、 []) で過ごしたい

(2) 余命告知について

番号	説明欄
1	☐ 終末期の病名や余命について、すべて告知しないでほしい ☐ 病名や余命を告知してほしい。 告知の内容は (☐ すべて 、 ☐ 病名だけ) を、 (医者から 、 [] から) 告知してください
2	最後の食事になっても良いと思う好物、ほか：

(3) 尊厳死宣言・その他

尊厳死とは：「不治かつ末期」になったとき、死を引き延ばすだけに過ぎない延命措置をやめてもらい、自分の意思で人間としての尊厳を保ちながら死を迎えること。（一般社団法人 日本尊厳死協会HP）

番号	説明欄
1	☐ 尊厳死宣言をしていないが、「尊厳死の宣言書」と同様の処置を望む
2	☐ 公正証書で「尊厳死宣言」をしている 保管場所：
3	☐ 日本尊厳死協会に「尊厳死の宣言書」を登録している 登録番号 [] 登録日 []
4	☐ その他（臓器提供、献体 ほか）：

3. 遺言書について

番号	説 明 欄
1	☐ 公正証書遺言（ ☐ あり 、 ☐ なし ） 作成日付 保管場所(具体的に)
2	☐ （ 自筆証書遺言 、 秘密証書遺言 ） その他：

4. 葬儀について （どのような葬儀にしたいのかの希望）

番号	説 明 欄
1	☐ このようなお葬式にしてほしい（一般的な葬儀、[]にまかせる）
2	☐ 葬儀は不要（火葬のみ）
3	☐ 宗教・宗派などの希望（お寺、教会など）
4	☐ 生前予約・契約している＜契約先&内容＞
5	危篤時・死後に連絡してほしい人 [氏名(ふりがな) 、 連絡先(電話番号等)] ★ 連絡してほしくない人：

記入日 年 月 日

5. 財産について

(1) 不動産

	土地 Or 建物	所在地（地番） Or 所在地（家屋番号）	物件概要 地目・地積 建物の名称・種類・構造・床面積	名義人	備考
1					
2					
3					
4					

(2) 預貯金、クレジット・ショッピングカード など

	金融機関名(支店名)／カード名	口座の種類	口座番号	名義人	カード有無	使用印	備考
1							
2							
3							
4							

(3) 株式・投資信託

	銘柄	購入株数 ／口数	名義人	証券会社名 ／金融機関名	使用印	備考
1						
2						

(4) 生命保険・年金保険・傷害保険・火災保険・地震保険 など

	保険の種類	保険会社名	証券番号	契約者名	受取人等	使用印	備考
1							
2							

(5) その他の資産等 (財産目録、税金、カード、貸金庫利用、ほか)

--

(6) 貸付金

	貸付先等	貸付日／返済期限	金 額	連絡先	契約書保管場所	備考
1						

(7) 借入金・支払いローン

	借入先等	返済期限	借入金額	(日付)借入残高	毎月の返済日	備考
1						

(8) その他 [負債等]

	項目等	金額	納付先	期限	一括・分納	備考
1						
2						

記入日 年 月 日

ご注意) パスワードや暗証番号は、連絡ノートに書かず、
伝達方法がわかるようにしてください。

6. IT・デジタル機器および各種サービスほか

(1) デジタル機器および各種機器など

機器等	保管場所および取り扱い(確認・解約・消去方法等)について
携帯電話／ スマートフォン ／タブレット	
パソコン	
デジタルカメラ	
ビデオカメラ	
その他 記憶媒体など	

(2) パソコン・インターネットサービス、連絡方法など

項 目	登録・契約情報の保管場所および取り扱い(確認・解約・消去方法等)について
パソコン	
スマートフォン ／タブレット	
プロバイダー	
有料サービス (自動課金タイプ)	
無料サービス	
ホームページ	
ブログ	
SNS	

【ご注意】パスワードや暗証番号は、連絡ノートに書かず、
伝達方法がわかるようにしてください。

記入日 年 月 日

(3) 各種サービス・各種会員等、連絡方法など

項 目	登録・契約情報の保管場所および取り扱い(確認・解約・消去方法等)について
各種免許など	
パスポート	
会員権など	
ネットバンキングなど	
クレジットカード	
暗号資産(仮想通貨)など	
各種ポイントカードなど	

7. ペットについて

項 目	事 項 等		
名 前		いつもの呼び方	
種 別	犬・猫・鳥・魚 その他()	性 別	オス / メス
血 統 書	あり / なし	登録番号	
かかり付け獣医			
ペット保険			
私に何かあったとき、…どうしてあげたい			
ペットが寿命を迎えたとき			

記入日 年 月 日

< 心をこめて・・・ >

作成 2020 年 7 月 第 3 版 B11