

このノートのことを大切な家族や知人に伝えましょう。

そして、年に一度（お正月や誕生日などに）は内容を見直しましょう。

記入日

1. _____年_____月_____日

2. _____年_____月_____日

3. _____年_____月_____日

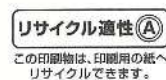
4. _____年_____月_____日

5. _____年_____月_____日

このノートに書ききれない事柄は、
別の用紙にとりまとめ、ノートと一緒に保管しましょう。

2022年12月作成

UD FONT by MORISAWA ユニバーサルデザイン（UD）の考え方にに基づき、より多くの人へ適切に情報を伝えられるよう配慮した見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

リサイクル適性 
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

 **VEGETABLE
INK**

禁無断転載 ©東京法規出版
KG012350-1727251

熱海 だいいだいノート



熱 海 市

はじめに

誰でも、いつでも命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。
思いがけず「もしもの時」が訪れた場合に、**約70%の方が医療やケアなどの選択を自分で決めたり、人に伝えたりすることが出来ないと言われています。**

大切に思っていることや、どんな医療やケアを望むかを**自分自身で前もって考え、周囲の人達と話し合い、共有することが重要です。**

1. 好きなところから書き始めましょう

最初から完成させようとせずに、気軽に書き始めましょう。

2. 何度でも繰り返し考えて書き直しましょう

状況に応じて思いも変化します。何度でも書き直しましょう。変更できるように鉛筆で記入することをお勧めします。

3. ノートのことを家族や親しい人に話しておきましょう

家族や親しい人にノートの内容と保管場所などについて伝えておきましょう。

相談する → 記入する → 伝える → 考える

このノートの書き方他、高齢者の福祉全般に関するご相談は下記へ
長寿介護課 長寿支援室 ☎0557-86-6337



わたしのこと

あなた自身の情報をまとめておきましょう。とくに健康保険被保険者証、マイナンバーカードの保管場所については緊急時にも役立ちますので、これをきっかけに整理しておきましょう。

基本情報

氏名（ふりがな）

生年月日 年 月 日 血液型 型

現住所 〒

本籍

電話

()

携帯電話

- -

	記号・番号等	保管場所等		記号・番号等	保管場所等
健康保険証			運転免許証		
介護保険証			パスポート		
年金手帳			マイナンバーカード		

年金・保険について

年金や銀行の口座のこと、不動産や株などの財産、保険についての情報を整理しておきましょう。いざというとき、家族にとっても重要な情報になります。

◆公的年金

基礎年金番号 ※共済年金を受給している場合は年金証書記号番号

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 月 日

年金の受け取り窓口

受給日

毎月の受給金額

◆保険

保険会社名	商品名・種類	どんなときに 請求するか	契約者名	被保険者	保険金受取人	証券番号	保険期間

財産について

◆預貯金のある口座

金融機関	支店名・支店番号	預貯金の種類
口座番号	名義人	
備考（WEB用IDや連絡先など）		

金融機関	支店名・支店番号	預貯金の種類
口座番号	名義人	
備考（WEB用IDや連絡先など）		

金融機関	支店名・支店番号	預貯金の種類
口座番号	名義人	
備考（WEB用IDや連絡先など）		

◆口座自動引き落としの設定

項目	金融機関・支店	口座番号	引き落とし日	備考
電気料金			毎月 日	
ガス料金			毎月 日	
水道料金			毎月 日	
電話料金			毎月 日	

◆不動産

種類	☐ 土地	☐ 建物	☐ マンション・アパート	☐ その他（ ）
名義人（共有者含む）				持ち分
所在地	〒			
抵当権	☐ 設定あり	☐ 設定なし	備考（面積など）	

◆株

証券会社・金融機関名	
名義人	口座番号
銘柄	株式数
備考	

◆クレジットカード

※不正利用の恐れがあるため暗証番号などは書かないでください			
カード名称	クレジットブランド	カード番号 — — —	
紛失時連絡先	Web用ID	引落しのタイミング	備考

※不正利用の恐れがあるため暗証番号などは書かないでください			
カード名称	クレジットブランド	カード番号 — — —	
紛失時連絡先	Web用ID	引落しのタイミング	備考

◆その他の資産（美術品やブランド品、自動車や着物、純金積み立てなど）

名称	内容・価値	保管場所	連絡先・備考



まわりの人のこと

緊急時の連絡先・家族・友人リスト

名前	関係
現住所 〒	
連絡先 ☎	緊急時連絡 ☐ する
名前	関係
現住所 〒	
連絡先 ☎	緊急時連絡 ☐ する
名前	関係
現住所 〒	
連絡先 ☎	緊急時連絡 ☐ する
名前	関係
現住所 〒	
連絡先 ☎	緊急時連絡 ☐ する
名前	関係
現住所 〒	
連絡先 ☎	緊急時連絡 ☐ する

メモ欄 (パソコンやスマートフォンのデジタルデータについて等)

ペットについて

名まえ	性別	
誕生日	種別	種類
年 月 日	犬 猫 鳥 その他 ()	
避妊・去勢手術	血統書 ☐ 有 保管場所 ()	
済 ・ 未	☐ 無	
ペットの世話を頼みたい人		
氏名	連絡先	承諾 有 ・ 無
渡してほしい飼育資金		
金額	資金源	
その他		



PART 3 医療・介護について

◆自分以外の誰かが判断をしなくてはならない場合、意見を尊重してほしい人

名前	続柄	連絡先	承諾 有 無
----	----	-----	--------

医療について

在宅医療の中心となるのが、地域の「かかりつけ医」です。普段から患者や家族の状況をよく知っているかかりつけ医が在宅医療の担い手になることで、便利だけでなく、お互いの信頼関係も築きやすく、健康管理や服薬管理なども含めた継続的な医療が提供できるようになります。

◆かかりつけ医、かかりつけ歯科医や薬局、現在治療中の病気について

医療機関	病名	履歴
かかりつけ医		
かかりつけ歯科医		
かかりつけ薬局		
お薬手帳の保管場所		

このページは記入

後にコピーして「救急医療情報キット」に

入れてください

◆病名と余命の告知

- ☐ 病名も余命も告知しないでほしい ☐ 余命が（ ）カ月以上であれば告知してほしい
☐ 病名だけ告知してほしい ☐ 病名も余命も告知してほしい

◆延命医療

- ☐ 最期まで、できる限りの延命治療をしてほしい
☐ 延命治療より、苦痛をやわらげる緩和的医療を重視してほしい
☐ 回復の見込みがない場合、延命治療はしないでほしい

◆高度医療

- | | | | |
|------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 心肺蘇生 | ☐ 希望する | ☐ 希望しない | ☐ わからない |
| 気管挿管・人工呼吸器 | ☐ 希望する | ☐ 希望しない | ☐ わからない |
| 胃ろう・経鼻栄養 | ☐ 希望する | ☐ 希望しない | ☐ わからない |
| 輸血 | ☐ 希望する | ☐ 希望しない | ☐ わからない |
| 透析治療 | ☐ 希望する | ☐ 希望しない | ☐ わからない |

◆臓器提供・献体

- ☐ 臓器提供のための意思表示を記録している
（運転免許証・医療保険証・マイナンバーカード・運転経歴証明書）
☐ アイバンクに登録している ☐ 献体の登録をしている

介護について

◆どこで介護をしてほしいか

- ☐ できるだけ自宅を希望する
☐ 施設や病院に入りたい
☐ 家族・親族の判断にまかせる
☐ その他（ ）

◆誰に介護をしてほしいか

- ☐ できるだけ家族にまかせたい
☐ ヘルパーなど介護の専門家にまかせたい
☐ 家族・親族の判断にまかせる
☐ その他（ ）

◆介護にかかる費用について

- ☐ 年金や貯金を費用にあててほしい
☐ 保険に加入している（保険会社名 連絡先 ）
☐ 家族・親族の判断にまかせる

◆高齢者相談センター・ケアマネジャー

事業所名	連絡先	担当者名



PART 4

葬儀・お墓について

葬儀の希望

◆葬儀の実施と規模

- ☐ 実施してほしいが、一般的な規模で良い
- ☐ 家族や親族の判断にまかせる
- ☐ しなくてもいい。行う場合なるべく質素に
- ☐ 家族や親族だけで行ってほしい（家族葬）
- ☐ できるだけ盛大な葬儀にしてほしい
- ☐ その他（ ）

◆葬儀の宗教

- ☐ 仏教 ☐ キリスト教 ☐ 神道 ☐ その他（ ）
 - ☐ 無宗教 ☐ 家族や親族の判断にまかせる
- 菩提寺や、特定の寺社・教会や宗派を希望する場合
- | | |
|----|-----|
| 名称 | 宗派 |
| 住所 | 連絡先 |

◆葬儀を行う会場

- ☐ とくに希望はない
 - ☐ 自宅で行ってほしい
 - ☐ どこか葬儀場で行ってほしい
 - ☐ 葬儀社や互助会で生前予約している
- | | |
|-----|-----|
| 業者名 | 連絡先 |
|-----|-----|
- ☐ その他（ ）

◆葬儀にかかる費用

- ☐ 年金や保険金を費用にあててほしい
- ☐ 保険・共済などで工面してほしい
- ☐ 家族や親族の判断にまかせる
- ☐ その他（ ）

あなたが亡くなったあと、葬儀やお墓についての様々な決定を迫られる家族の助けになるためにも、あなたの意思・希望を具体的に考えてみましょう。

◆喪主をお願いしたい人

名前	続柄	連絡先
----	----	-----

お墓の希望

◆お墓についての希望

- ☐ 先祖代々のお墓 →
 - ☐ すでに購入しているお墓 →
 - ☐ 納骨堂 →
 - ☐ 新たにお墓を購入してほしい
 - ☐ 家族や親族の判断にまかせる
 - ☐ その他（樹木葬墓地、散骨、手元（自宅）供養、 ）
- | | |
|-----|-------|
| 寺社名 | _____ |
| 所在地 | _____ |
| 連絡先 | _____ |

◆お墓にかかる費用

- ☐ 年金や保険金を費用にあててほしい
- ☐ 保険で用意している → 保険名 _____ 連絡先 _____
- ☐ 家族や親族の判断にまかせる

遺言書

◆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 → ☐ 自筆証書遺言 ☐ 公正証書遺言
- | | |
|-------|----------------------------|
| 保管場所 | _____ |
| 遺言執行者 | 氏名 _____ 職業 _____ 続柄 _____ |
| | 住所 _____ |
| | 電話等連絡先 _____ |

◎自筆証書遺言は手軽で費用もかからないが、誤字や記入漏れ、記載事項の省略等により、効力を生じない場合があります。あなたの意思を確実に家族に伝えるため、公正証書遺言をおすすめします。

熱海公証役場

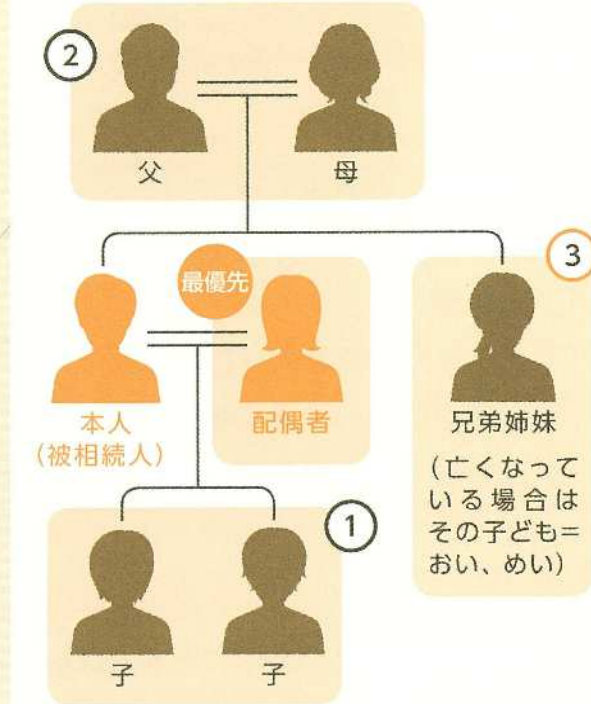
熱海市春日町2-9第2ビル3階 ☎82-7770

1 相続人（法定相続人）

遺産相続の最優先は配偶者です

法律で決められた、故人の遺産を受け継ぐ相続人です。事実婚や内縁関係を除き、配偶者がいる場合は最優先でその配偶者が相続人に指定されます。配偶者に加えて「子」、子どもがいない場合は「親」、「兄弟姉妹」の順で相続人を決定します。相続人が2人以上いる場合は、遺産を分割して受け取ることになります。右図のとおり法定相続分はおいやめいなど、思いがけない相手にまで行き届くことがあるので、誰に残したいのか意思を遺言として残すことが大切です。

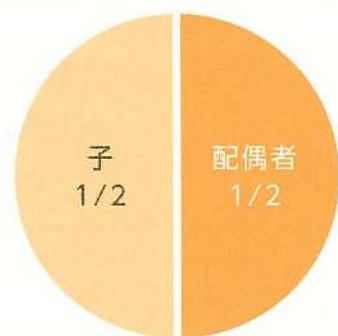
子どもがいる場合は常に相続人になります。故人が再婚していた場合は、以前の配偶者との間の子を含むすべての実子が相続人です。子が亡くなっている場合、孫などが代襲相続人として相続人になります。



2 遺産の分けかた（法定相続分）

分割の目安が法律で決まっています

相続人が1人の場合は、その人がすべてを相続することになりますが、相続人が複数いる場合は遺産を分割して受け継ぐことになります。分割の割合を故人が遺言書で明確に指定していないときは、話し合いで決定します。そのときの目安となるのが法律で定められている下記の割合になります。



配偶者と子が相続人になる場合



配偶者と親が相続人になる場合



配偶者と兄弟姉妹が相続人になる場合

3 相続人が主張できる相続割合（遺留分）

最低限主張できる相続の割合があります

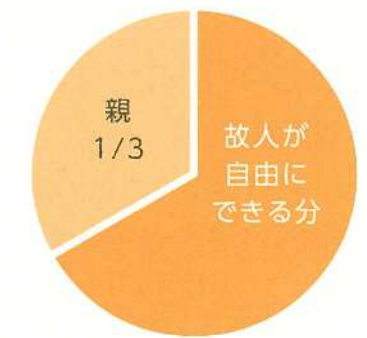
法的に有効な遺言書があった場合、指定の相続人に法定相続分以上の遺産を与えたり、相続人ではない他人に遺産を与えたりすることができます。ただし、配偶者や子などの相続人には、遺産のうち一定の割合を受け取る権利が与えられています。この割合を「遺留分」といいます。



配偶者と子の場合
＝遺留分は1/2



配偶者と親の場合
＝遺留分は1/2



親のみの場合
＝遺留分は1/3

4 遺言書の種類

法律で決められた方式でなければ効力がありません

財産をどういった形で誰に受け継ぐかを伝えるための遺言書は、法律に従った方式で残す必要があります。自分の手で書ける「自筆証書遺言」と、全国にある公証役場で作成する「公正証書遺言」の2種類が一般的に有効な遺言とされています。残された家族がトラブルに巻き込まれないためにも、あなたの意思や遺言書の存在について、しっかりと書き留めておきましょう。

	自筆証書遺言	公正証書遺言
作成する人	本人	公証人（遺言者が口述） ※熱海公証役場⇒11ページ参照
作成場所	どこでも	原則として公証役場
証人	不要	2人以上必要
パソコン	パソコン入力でも自筆でも可	可能
保管方法	本人（法務局で保管可能）	原本は公証役場で保管 謄本・正本は本人が保管
検認	家庭裁判所にて必要	不要
メリット	手軽で費用もかからない 内容を秘密にできる	公証役場で保管するため紛失しない 自筆できない人でも遺言できる



成年後見制度について

認知症、知的障がい、精神障がいなどの理由で判断能力が不十分となってしまった場合、財産を管理したり、施設との契約を結ぶことなどが困難となります。

このような方の権利を擁護し、意思決定を支援するのが成年後見制度です。

■判断能力が不十分になる前に

将来、判断能力が不十分となった場合に備えて「誰に」「どのような支援をしてもらうか」をあらかじめ契約により決めておく「任意後見制度」があります。

本人と受任者が公正証書を作成します。

■判断能力が不十分になってから後見人を決める

家庭裁判所に審判の申し立てが必要となります。

	後 見	保 佐	補 助
対象となる方	判断能力が欠けているのが通常の状態の方	判断能力が著しく不十分な方	判断能力が不十分な方
申し立てをすることができる人	本人、配偶者、四親等内の親族、検察官、市長など		

家庭裁判所への申し立て後に、成年後見等に最も適切と思われる人を家庭裁判所が選任します。家庭裁判所への申し立ての際の支援や、相談機関は以下となります。

熱海市成年後見センター

熱海市中央町1番26号 熱海市総合福祉センター内
社会福祉法人 熱海市社会福祉協議会内 ☎0557-86-6340

高齢者相談センター（地域包括支援センター）

高齢者相談センターは熱海市内に3箇所あります。

～ 泉地区、伊豆山地区 ～	～ 熱海地区 ～	～ 南熱海地区 ～
熱海市伊豆山717-1 熱海伊豆海の郷内 ☎0557-80-5566	熱海市緑ガ丘町9-7 ☎0557-86-0005	熱海市下多賀817-2 遠藤マンション103号 ☎0557-67-7600

臨終後のチェック

	必要書類	提出先
●死亡の手続き (7日以内)	☐ 死亡届（死亡診断書） ☐ 届出人の印鑑	・死亡者の本籍地 ・死亡した場所 ・届出人の住所地 上記いずれかの市区町村役場 （熱海市市民生活課 市民室） ☎0557-86-6252
●各種健康保険の手続き	☐ 健康保険証	熱海市 （熱海市市民生活課 保険年金室） ☎0557-86-6257 死亡者の勤務先
●各種年金の手続き	☐ 年金手帳（証明） ☐ 振り込み口座通帳 ☐ 死亡届の住民票の除票 ☐ 請求者の世帯全員の住民票 ☐ 請求者の印鑑 ☐ 亡くなった方と請求者の関係が確認できる書類（戸籍など）	熱海市 （熱海市市民生活課 保険年金室） ☎0557-86-6260 年金事務所（三島年金事務所） 年金相談センター ※手続きによって必要書類が異なりますので、一度お問い合わせください。

熱海市終活支援事業あんしん

頼れる親族がいない方が安心して暮らせるよう、生前に葬儀や埋葬について協力葬儀社と契約しておく事業です。

※対象者：熱海市に住民登録のある65歳以上のひとり暮らしで身寄りがいない方

利用を希望される方は市役所で相談をお受けし、対象者となるかを確認いたします。協力葬儀社との契約が完了すると、その内容を市役所で登録し、P8～9「医療・介護について」の希望と共にお預かりします。

お問い合わせ ☎0557-86-6337

