わたしのノート

～ 大切な人への申し送り ～

お名前

記入日

Financial Planning Management
株式会社エフピーエム
新潟県三条市 | www.fpm.co.jp

■ はじめに / このノートの使い方

このノートを手に取っていただき、ありがとうございます。

このノートは、もしものときにご家族が困らないように、
あなたの大切な情報や思いを書き残しておく「申し送りノート」です。

遺言書とは違い、法的な効力はありません。
ですが、ご家族が本当に困るのは「連絡先が分からない」
「どんな保険に入っていたか分からない」「スマホのロックが解除できない」
といった実務的なことがほとんど。

このノートは、そんなご家族のための実用書です。

> **書き方のコツ**
>
> 1. 完璧を目指さず、書けるところから書きましょう
> 2. 鉛筆や消せるペンで書くと、更新しやすくなります
> 3. 書いた内容は、定期的に(年1回など)見直しましょう
> 4. 保管場所をご家族と共有しておきましょう
> 5. 書き終わったら、お世話になっているFPにお知らせください

このノートの保管場所をご家族と共有しておきましょう

■ 1. わたしのこと

氏名(フリガナ)

生年月日

住所

電話(固定)

電話(携帯)

メールアドレス

本籍地

マイナンバー　(別途保管推奨)

血液型・アレルギー

■ 2. 家族・親族

ご家族・ご親族の情報を書いてください。

続柄	氏名	生年月日・年齢	連絡先

■ 3. 緊急時に連絡してほしい人

もしものとき、優先順位の高い順に書いてください。

順位	氏名	続柄・関係	電話番号

その他、連絡してほしい人・したくない人

■ 4. 医療・介護の希望

かかりつけ医

病院名・担当医

連絡先

持病・飲んでいる薬

延命治療・終末期医療について

☐ 希望する　☐ 希望しない　☐ 家族の判断に任せる　☐ 書面(リビングウィル)あり

具体的な希望・メッセージ:

介護が必要になったとき

☐ 自宅で　☐ 施設で (希望施設: _____)　☐ 家族と相談

■ 5. 加入している保険 (生命保険・医療保険)

ご加入中の生命保険・医療保険などを書いてください。

保険会社	種類・商品名	証券番号	受取人

保険証券は1か所にまとめて保管し、保管場所もこのノートに書いておきましょう。
担当者が決まっている場合は、担当者名と連絡先もあると安心です。

■ 6. 加入している保険 (損害保険)

火災保険・地震保険・自動車保険などの損害保険を書いてください。

保険会社	種類	証券番号	満期日

担当代理店・担当者

代理店名

担当者

連絡先

■ 7. 預貯金・銀行口座

お使いの銀行口座を書いてください (ネット銀行は特に忘れずに!)

銀行名・支店	口座種別	口座番号(下4桁)	備考

セキュリティのため、口座番号は下4桁のみ記入するのがおすすめです。
パスワードやIDは、このノートではなく別の安全な方法で保管しましょう。

■ 8. 証券口座・NISA・iDeCo・年金

証券口座、NISA口座、iDeCoなどの資産運用関係を書いてください。

金融機関名	口座の種類	口座番号(下4桁)	備考

年金・企業年金・個人年金

基礎年金番号

厚生年金・共済

企業年金・DC

個人年金保険

■ 9. 不動産・ローン・借入金

所有している不動産

種類	所在地	名義	備考

住宅ローン・その他の借入

借入先	種類	残高(目安)	完済予定

権利証・登記識別情報・契約書類の保管場所:

■ 10. デジタル資産とパスワード (重要ページ)

> **デジタル時代、ご家族が一番困るのが「スマホ・PCのパスワード」**
>
> ネット銀行・証券・サブスク・SNS…本人しか知らないデータが増える一方です。
> すべてのパスワードを書き残す必要はありません。
> まず「どんなサービスを使っているか」をご家族と共有することが第一歩です。

スマホ・パソコンのロック解除について

スマホの機種

ロック解除のヒント　(ヒントのみでもOK)

パソコンの機種・OS

ロック解除のヒント

パスワード管理ツール

☐ 使っている (ツール名: _____)

☐ 使っていない

■ 11. サブスクリプション・SNSアカウント一覧

月額課金サービスやSNSアカウントを書いてください。

サービス名	種別	ID / メール	備考(月額など)

代表例: Netflix / Amazon Prime / Spotify / YouTube Premium / ジム会員
Instagram / Facebook / X(旧Twitter) / LINE / Google / Apple ID など

■ 12. 葬儀・お墓・ペットのこと

葬儀について

☐ 一般葬　☐ 家族葬　☐ 直葬　☐ 家族に任せる

宗教・宗派: _____　菩提寺: _____

希望する葬儀社・連絡先:

_____

_____

お墓について

☐ すでにお墓あり (場所: _____)

☐ 新たに準備希望　☐ 散骨　☐ 樹木葬　☐ 永代供養　☐ 未定・家族に任せる

ペットのこと

ペットの名前・種類

かかりつけ動物病院

引き取ってほしい人・施設

ペットのために残すお金

■ 13. 大切な人へのメッセージ

ご家族や大切な方へのお気持ちを、自由に書いてください。

ここまで書いていただき、
ありがとうございました。

書き終えたら、ノートの保管場所をご家族に伝えてあげてください。
そして、年に1回、年末や誕生日などに見直してみてください。

書き進めるなかで気になることがあったら、
どうぞ、わたしたちにご相談ください。

更新履歴

Financial Planning Management
株式会社エフピーエム

新潟県三条市

www.fpm.co.jp　Instagram @fpm.co.jp