

2

私の足跡

記入日 年 月 日

◆学歴

	学校名	入学年月日	卒業年月日
小学校		年 月 日	年 月 日
中学校		年 月 日	年 月 日
高等学校		年 月 日	年 月 日
大学・専門学校		年 月 日	年 月 日
その他		年 月 日	年 月 日

◆職歴

在職期間	年 月～ 年 月	雇用形態	正社員・〔 〕
会社名			
所在地	連絡先		

在職期間	年 月～ 年 月	雇用形態	正社員・〔 〕
会社名			
所在地	連絡先		

在職期間	年 月～ 年 月	雇用形態	正社員・〔 〕
会社名			
所在地	連絡先		

在職期間	年 月～ 年 月	雇用形態	正社員・〔 〕
会社名			
所在地	連絡先		

在職期間	年 月～ 年 月	雇用形態	正社員・〔 〕
会社名			
所在地	連絡先		

◆転居歴

住んだ場所（地名・住所等）		3	
1		4	
2		5	

3

私の家族・親族

記入日

年

月

日

名 前	フリガナ	続 柄
現 住 所	〒	
携 帯 電 話 等		
もしもの時の連絡	入院時： <input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 任せる 葬儀時： <input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 任せる	

名 前	フリガナ	続 柄
現 住 所	〒	
携 帯 電 話 等		
もしもの時の連絡	入院時： <input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 任せる 葬儀時： <input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 任せる	

名 前	フリガナ	続 柄
現 住 所	〒	
携 帯 電 話 等		
もしもの時の連絡	入院時： <input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 任せる 葬儀時： <input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 任せる	

名 前	フリガナ	続 柄
現 住 所	〒	
携 帯 電 話 等		
もしもの時の連絡	入院時： <input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 任せる 葬儀時： <input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 任せる	

名 前	フリガナ	続 柄
現 住 所	〒	
携 帯 電 話 等		
もしもの時の連絡	入院時： <input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 任せる 葬儀時： <input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 任せる	

4

私の法定相続人

記入日

年

月

日

◆配偶者 有 無

名前		生年月日	
住所			

◆子ども 有 無

名前		続柄		生年月日	年	月	日
住所							
名前		続柄		生年月日	年	月	日
住所							
名前		続柄		生年月日	年	月	日
住所							
名前		続柄		生年月日	年	月	日
住所							

◆父母 有 無

名前		本籍			
生年月日	年	月	日	戸籍筆頭氏名	
名前		本籍			
生年月日	年	月	日	戸籍筆頭氏名	

◆祖父母 有 無

名前		本籍			
生年月日	年	月	日	戸籍筆頭氏名	
名前		本籍			
生年月日	年	月	日	戸籍筆頭氏名	

◆兄弟姉妹 有 無

名前		本籍			
生年月日	年	月	日	戸籍筆頭氏名	
名前		本籍			
生年月日	年	月	日	戸籍筆頭氏名	
名前		本籍			
生年月日	年	月	日	戸籍筆頭氏名	

※子どもがない方は存命の父母・祖父母、父母・祖父母がない方は兄弟姉妹について記入する

5

資産(預金・証券)

記入日

年

月

日

金融機関名		支店名	預金種類：
口座番号		名義人	
Web ID		備考	

金融機関名		支店名	預金種類：
口座番号		名義人	
Web ID		備考	

金融機関名		支店名	預金種類：
口座番号		名義人	
Web ID		備考	

金融機関名		支店名	預金種類：
口座番号		名義人	
Web ID		備考	

金融機関名		支店名	預金種類：
口座番号		名義人	
Web ID		備考	

種類・銘柄		金額	円(年 月 日現在)
金融機関名		名義人	
口座番号		支店名	
Web ID		備考	

種類・銘柄		金額	円(年 月 日現在)
金融機関名		名義人	
口座番号		支店名	
Web ID		備考	

※口座が多い場合、この機会に整理しましょう。(相続手続きが大変です)

※金融機関の証書、通帳のコピー等一緒に入れておきましょう。

※証券等は取引明細や年間報告書などを一緒に保管しましょう。

※株や投資信託も良いタイミングで売却しておくことも大切です。(相続手続きが大変です)

6

不動産

記入日 年 月 日

◆土地（登記事項証明書の記載のとおり記入してください）

所在	
地番	
地目	現況〔 〕
地積	
備考	

所在	
地番	
地目	現況〔 〕
地積	
備考	

◆建物（登記事項証明書の記載のとおり記入してください）

所在	
家屋番号	
種類	
構造	
床面積	
備考	

所在	
家屋番号	
種類	
構造	
床面積	
備考	

7

その他の資産

記入日

年

月

日

◆貴金属・自動車・宝飾品等

資産の種類・名称・銘柄	購入金額	保管場所	備考
	円		
	円		
	円		
	円		
	円		
	円		

◆貸金庫・レンタル倉庫など

金融機関・契約会社	種類・名称	連絡先	内容

◆貸しているお金

貸した相手	フリガナ	借用書の有無
		<input type="checkbox"/> あり() <input type="checkbox"/> なし
現住所	〒	
連絡先		
貸付残高	円(年 月 日現在)	
返済期日	年 月 日 備考	

◆貸入金・ローン(記入日現在の残高で記入してください)

借入先	連絡先
借入日	借入額
返済方法	担保の有無
借入残高	借入目的

借入先	連絡先
借入日	借入額
返済方法	担保の有無
借入残高	借入目的

8

資産(カード・電子マネー) 記入日 年 月 日

カード名		カード番号	—	—	—
ブランド名		連絡先			
Web ID		備考			

カード名		カード番号	—	—	—
ブランド名		連絡先			
Web ID		備考			

カード名		カード番号	—	—	—
ブランド名		連絡先			
Web ID		備考			

カード名		カード番号	—	—	—
ブランド名		連絡先			
Web ID		備考			

カード名		カード番号	—	—	—
ブランド名		連絡先			
Web ID		備考			

カード名		カード番号	—	—	—
ブランド名		連絡先			
Web ID		備考			

カード名		カード番号	—	—	—
ブランド名		連絡先			
Web ID		備考			

カード名		カード番号	—	—	—
ブランド名		連絡先			
Web ID		備考			

※電子マネーは残高が多いものは記入しておきましょう。

※備考欄に年会費などを記入してください。

9

公共料金(口座引落) 記入日 年 月 日

電気料金	事業者名	金融機関
	連絡先	口座番号
	備考	

ガス料金	事業者名	金融機関
	連絡先	口座番号
	備考	

水道料金	事業者名	金融機関
	連絡先	口座番号
	備考	

電話料金	事業者名	金融機関
	連絡先	口座番号
	備考	

携帯料金	事業者名	金融機関
	連絡先	口座番号
	備考	

新聞料金	事業者名	金融機関
	連絡先	口座番号
	備考	

NHK料金	事業者名	金融機関
	連絡先	口座番号
	備考	

その他 ()	事業者名	金融機関
	連絡先	口座番号
	備考	

※金融機関は引落口座です。

※備考欄に毎月の引落日等を記入しましょう。

◆生命保険・医療保険

保険の種類		会社名		連絡先	
契約者名		被保険者		保険金受取人	
保険期間		証券番号		保険料	
保険金額	円	備考			

保険の種類		会社名		連絡先	
契約者名		被保険者		保険金受取人	
保険期間		証券番号		保険料	
保険金額	円	備考			

保険の種類		会社名		連絡先	
契約者名		被保険者		保険金受取人	
保険期間		証券番号		保険料	
保険金額	円	備考			

保険の種類		会社名		連絡先	
契約者名		被保険者		保険金受取人	
保険期間		証券番号		保険料	
保険金額	円	備考			

◆損害保険(火災・地震・自動車)

保険の種類	保険会社名	連絡先(電話)	備考

※保険証券など、一緒に保管しておくとう便利です。

◆WebサイトID/アカウント

サイト名	ID/アカウント名	解約方法等

◆サブスク

サービス名	ID/アカウント名	解約方法等・連絡先

備考(もしもの時の希望を具体的に記入しましょう)

◆アレルギーなどの注意点

	アレルギーの有無	症状・原因など
薬		
薬		
食べ物		
食べ物		
その他		

◆常用している薬

薬の種類・名前	病名・症状など	保管場所など

◆現在の持病

病名・症状	通院している病院	経過など

14

かかりつけ病院

記入日

年

月

日

◆かかりつけ病院

病院名		診療科	
担当医		電話番号	
受診内容		診察券など	

病院名		診療科	
担当医		電話番号	
受診内容		診察券など	

病院名		診療科	
担当医		電話番号	
受診内容		診察券など	

病院名		診療科	
担当医		電話番号	
受診内容		診察券など	

◆お薬手帳や薬等の保管場所

--

◆かかりつけ薬局

薬局名		電話番号	
備考			

◆病名・余命の告知

- 病名・余命ともに、告知しないでほしい。
- 病名・余命ともに、告知してほしい。

その他

◆延命治療について

- 回復の見込みがなくても、人工呼吸器や気管切開などの延命治療してほしい。
- 回復の見込みがなければ、延命治療は希望しない。
- 延命治療よりも、痛みを緩和するケアを中心にしてほしい。
- 口から食べられなくなった時、胃ろうなどでも長生きしたい。
- 胃ろうなどせず、自然に任せてほしい。
- 尊厳死宣言書を作成している。※保管場所〔 〕

◆臓器提供について

- 脳死後および心臓が停止した死後に臓器提供する。
- 心臓が停止したら臓器提供する
- 臓器提供しない

提供する臓器

心臓・肺・肝臓・腎臓
すい臓・腸・眼球
その他〔 〕

臓器提供の意思表示 している していない

意思表示 運転免許証 マイナンバーカード 意思表示カード

◆献体について

- 献体を希望する。
- 献体を希望しない。

献体の登録団体 団体名〔 〕
連絡先〔 〕

※生前に事前登録が望ましい。

備考

◆生前贈与の有無

あり なし その他〔 〕

贈与の種類

定期贈与 相続時精算課税 住宅取得資金の贈与
教育資金の贈与 結婚・子育て資金の贈与 その他の贈与〔 〕

◆生前贈与の内訳

贈与した相手	贈与した日または期間	贈与額	理由
	年 月 日 ~ 年 月 日	円	
	年 月 日 ~ 年 月 日	円	
贈与の種類	定期贈与 相続時精算課税 住宅取得資金の贈与 教育資金の贈与 結婚・子育て資金の贈与 その他の贈与〔 〕		

贈与した相手	贈与した日または期間	贈与額	理由
	年 月 日 ~ 年 月 日	円	
	年 月 日 ~ 年 月 日	円	
贈与の種類	定期贈与 相続時精算課税 住宅取得資金の贈与 教育資金の贈与 結婚・子育て資金の贈与 その他の贈与〔 〕		

贈与した相手	贈与した日または期間	贈与額	理由
	年 月 日 ~ 年 月 日	円	
	年 月 日 ~ 年 月 日	円	
贈与の種類	定期贈与 相続時精算課税 住宅取得資金の贈与 教育資金の贈与 結婚・子育て資金の贈与 その他の贈与〔 〕		

贈与した相手	贈与した日または期間	贈与額	理由
	年 月 日 ~ 年 月 日	円	
	年 月 日 ~ 年 月 日	円	
贈与の種類	定期贈与 相続時精算課税 住宅取得資金の贈与 教育資金の贈与 結婚・子育て資金の贈与 その他の贈与〔 〕		

※生前贈与ある場合、記入しましょう。(特別受益にあたるケースや、相続税に関わります)

◆遺言書の有無

あり なし その他〔 〕

遺言書の保管場所

公証役場〔場所 〕 法務局の遺言書保管所〔場所 〕
自宅〔場所 〕 その他〔 〕

◆遺言執行人の指定

遺言執行者名	
住 所	
連絡先	固定電話： 携帯電話：
備 考	

◆依頼・相談している専門家

専門家名	事務所名：
住 所	
連絡先	固定電話： 携帯電話：
備 考	

◆その他

--

18

葬儀・お墓について

記入日

年

月

日

◆実施の可否 (希望)

- | | | | |
|--------------------------|--------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> | お葬式を上げてほしい | { | } |
| <input type="checkbox"/> | お葬式を上げないでほしい | { | } |
| <input type="checkbox"/> | 家族に任せる | { | } |

◆葬儀の種類 (希望)

- | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------|--------------------------|-----|--------------------------|----|--------------------------|-----|--------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> | 一般葬 | <input type="checkbox"/> | 家族葬 | <input type="checkbox"/> | 密葬 | <input type="checkbox"/> | 一日葬 | <input type="checkbox"/> | 直葬・火葬式 |
| <input type="checkbox"/> | 家族に任せる | <input type="checkbox"/> | その他 | { | } | | | | |

理由

◆喪主について

任せたい人	名前 {	}
家族に任せる		

◆お墓について

お墓の有無	<input type="checkbox"/>	有	<input type="checkbox"/>	無
入る予定のお墓	名称		連絡先	
お墓の名義人	氏名		続柄	
管理費用他				
備考				

◆お墓、埋葬等の希望

--

19

ペットについて

記入日

年

月

日

◆ペットについて

名前		年齢	
性別		種類	犬・猫・その他〔 〕
かかりつけ病院		診察券など	
フード			
備考			

名前		年齢	
性別		種類	犬・猫・その他〔 〕
かかりつけ病院		診察券など	
フード			
備考			

備考			
----	--	--	--

20

メッセージ

記入日

年

月

日

◆メッセージ

{ } 様へ

※ご家族が葬儀の際などに一言伝える程度のメッセージです。
伝えられない場合もあると承知して記入しましょう。