

# もしもの安心ノート

～これからの人生のために～

|       |                 |
|-------|-----------------|
| 記入開始日 | 年      月      日 |
| 名   前 |                 |
| MEMO  |                 |



「島田市地域高齢者見守りネットワーク」シンボルマーク

島田市

|                           |                        |      |
|---------------------------|------------------------|------|
| はじめに                      | ACPへの活用<br>記入のコツ       | P.1  |
| 自分のこと<br>(※ ACP 活用)       | <div>重 要</div> 自分の基本情報 | P.3  |
|                           | 今の自分・こだわり              | P.5  |
| 家族・親族<br>(※ ACP 活用)       | 家系図                    | P.7  |
|                           | <div>重 要</div> 家族・親族一覧 | P.9  |
| 友人・知人                     | 友人・知人一覧                | P.10 |
| 医療・介護<br>(※ ACP 活用)       | 告知・延命処置について            | P.11 |
|                           | 介護について                 | P.12 |
| 資産                        | 預貯金・大切なもの              | P.13 |
|                           | 不動産・その他の資産             | P.15 |
|                           | 借入金・ローン                | P.16 |
|                           | 保険・年金                  | P.17 |
| いざというとき                   | 葬儀について                 | P.19 |
|                           | お墓について                 | P.20 |
| 遺言・相続                     | 遺言について                 | P.21 |
|                           | 相続について                 | P.22 |
| これまでの道のり                  | 出生から就学前                | P.23 |
|                           | 小学校時代                  | P.24 |
|                           | 中学校時代                  | P.25 |
|                           | 15歳～20歳ごろ              | P.26 |
|                           | 20歳～30歳代               | P.27 |
|                           | 40歳代～60歳代              | P.28 |
| 残りの人生を豊かにする<br>(※ ACP 活用) | 70歳代以降                 | P.29 |
|                           | これから大切にしたいこと           | P.30 |
| 大切な人へのメッセージ               |                        | P.31 |
| あなたの元気のために                | 高齢者あんしんセンター            | P.32 |
|                           | あなたの地区担当               | P.35 |

あなただけしか知らないけれど、家族にも知っていてもらいたいこと、  
大切なこと、ありませんか？  
自分の事なのに、自分でもよく覚えていないこと、ありませんか？

普段は忘れていた出来事やいろいろな思いや考えも、  
書いてみることで気づいたり、確認できたりすることもたくさんあります。

このノートは、「もしものとき」のための準備や心構え、  
これからの人生設計などのお役に立てればと思い作成しました。

また、この「もしもの安心ノート」は、  
ACP（アドバンス・ケア・プランニング）（人生会議）の  
ツールとしても、活用していただけます。

どのページから書いても構いません。  
まずはお好きなページから書き始めてみてください。  
あなたらしい素敵な人生のためにご活用いただければ幸いです。

令和6年6月  
島田市長寿介護課

## 「島田市地域高齢者見守りネットワーク」シンボルマーク



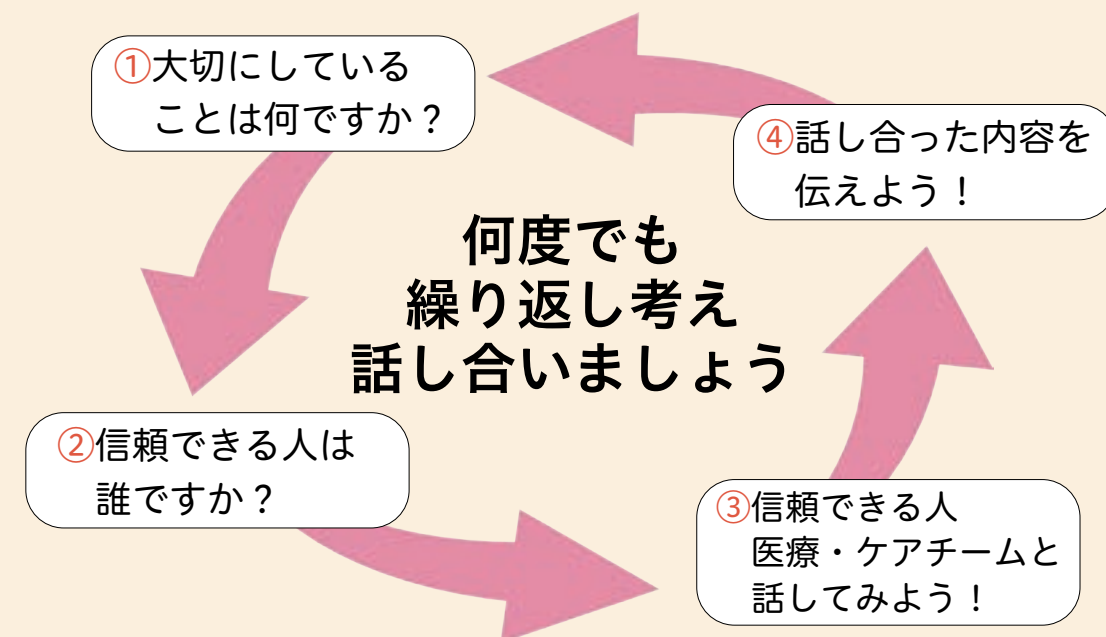
赤いハートは温かい心、緑のハートは地域団体などで、それぞれが、  
大井川の流れのように、島田の頭文字「S」によってつながり、気  
持ちを一つに高齢者を支援することを意味しています。  
四葉のクローバーには、誠実、希望、愛、幸運の意味が込められ  
た4つの葉がそろうことで、真実・本物の力ができあがるという花  
言葉があります。

# ACP（アドバンス・ケア・プランニング） （人生会議）への活用

ACP（アドバンス・ケア・プランニング）（人生会議）とは、人生の最終段階にあなたが希望する医療やケアを受けるために、あなたが大切にしていることや望みなどを前もって自分自身で考えたり、ご家族や信頼する人たちと話し合ったりすることです。元気なうちに考え、相談し、あなたの意思を書き留めておくと、あなた自身の安心と、ご家族の精神的な負担軽減につながります。また、ご自身の状態が変化し、考えが変わるようなことがあれば、いつでも書き直しができます。

この「もしもの安心ノート」を通して、ご家族や親しい人と一緒に考え、話し合ってみませんか。

いくつかある項目のうち、特に、もくじの※マークがある項目については、ACP（人生会議）の項目として活用できます。



## 記入のコツ

### 1 まず、表紙に名前を書きましょう

表紙には、あなたの名前を書く欄があります。記入しましょう。名前の下に四角には、もしものときにこのノートを見てもらいたい人や、記入にあたって相談した人の名前などを書きましょう。



### 2 書けるところから書いてみましょう

このノートは前のページから順番に書き進めなくてもかまいません。あなたが書きたいと思ったページから気軽に書き始めましょう。一度に全部書かなくても、少しずつ書き進めましょう。状況が変わった時には、書き直しても、書き加えてもかまいません。家族と相談しながら記入するとよりよいでしょう。

### 3 記入日を書いておきましょう

各ページの上には、「記入日」があります。いつ書いた情報か分かるように書いておきましょう。書き直したときや、書き足したときも記入日を書き換えておきましょう。



### 4 信頼できるご家族や親しい人などと話してみましょう

あなたが大切にしていることや望みなどについて、信頼できるご家族や親しい人などと一緒に、話せるところから話してみましょう。

### 5 記入したノートは大切に保管しておきましょう

あなたの大切な情報を記入したノートですから、貴重品と同じように大切に保管しておきましょう。信頼のおける人に保管場所を伝えておきましょう。

記入日 年 月 日

自分のこと

# 自分の基本情報

まずは、ご自身の基本情報を記入しましょう。  
このページは何かあったときに最低限必要な情報です。



|             |                |                                          |            |                |  |
|-------------|----------------|------------------------------------------|------------|----------------|--|
| フリガナ<br>名 前 |                |                                          | 生年月日       | 大正 昭和<br>年 月 日 |  |
| 住 所         | 〒              |                                          |            |                |  |
| 本 籍         |                |                                          |            |                |  |
| 電 話         |                |                                          | 携帯番号       |                |  |
| メール<br>アドレス |                |                                          |            |                |  |
| 緊急<br>連絡先   | 名 前            | 関 係                                      | 連絡先        |                |  |
|             |                |                                          | 自宅：<br>携帯： |                |  |
|             |                |                                          | 自宅：<br>携帯： |                |  |
| 任意<br>後見人   |                |                                          | 自宅：<br>携帯： |                |  |
|             |                |                                          |            |                |  |
| 公的<br>情報    | マイナンバー         | 個人番号                                     |            |                |  |
|             | 基礎年金番号         | 記号・番号<br><small>年金については P16 にも記載</small> |            |                |  |
|             | 健康保険証          | 記号・番号                                    | 保険者名称      |                |  |
|             | 後期高齢者<br>医療保険証 | 番号                                       |            |                |  |
|             | 介護保険証          | 番号                                       |            |                |  |

|                           |       |       |      |
|---------------------------|-------|-------|------|
| かかりつけ医                    |       |       |      |
| 病院名                       | 担当科   | 担当医   | 電話番号 |
|                           | 科     |       |      |
|                           | 科     |       |      |
|                           | 科     |       |      |
|                           | 科     |       |      |
| 常用薬                       |       |       |      |
| 薬 名                       | 目 的   | 薬 名   | 目 的  |
|                           |       |       |      |
|                           |       |       |      |
|                           |       |       |      |
| 持 病                       |       |       |      |
| 病 名                       | 発症の時期 | いまの状態 |      |
|                           |       |       |      |
|                           |       |       |      |
| 既往症                       |       |       |      |
| 病 名                       | 治療期間  | 病 名   | 治療期間 |
|                           |       |       |      |
|                           |       |       |      |
| アレルギー                     |       |       |      |
| 原因物質                      | 症 状   | 原因物質  | 症 状  |
|                           |       |       |      |
|                           |       |       |      |
| その他（緊急時、医師や救急隊員に知らせたいこと等） |       |       |      |
| 例：身体の不自由な部分・ペースメーカーを入れている |       |       |      |

## 自分のこと

# 今の自分・こだわり

今の自分を見つめなおしてみましょう。自分は毎日どんな生活をおくっているのでしょうか？ どんな性格で、どんなこだわりがあるのでしょうか？ 意外な一面が発見できたり、今後役立ったりすることもあるかもしれません。



|         |                 |                                                                                            |  |
|---------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 性 格     |                 |                                                                                            |  |
| 特 技     |                 |                                                                                            |  |
| 生活リズム   | 入 浴             | 毎日 週 回                                                                                     |  |
|         | 睡 眠             | 規則的 不規則                                                                                    |  |
|         | 起床： 時 分 就寝： 時 分 |                                                                                            |  |
| 食に関すること | 歯磨き             | 1 日 回                                                                                      |  |
|         | 好きな食べ物          |                                                                                            |  |
|         | 嫌いな食べ物          |                                                                                            |  |
|         | 好きな料理           |                                                                                            |  |
|         | 食事回数            | 1 日 回 ( <input type="checkbox"/> 朝 <input type="checkbox"/> 昼 <input type="checkbox"/> 晩 ) |  |
| 家 事     | その他             |                                                                                            |  |
|         | 好きな家事           |                                                                                            |  |
|         | 嫌いな家事           |                                                                                            |  |
|         | できない家事          |                                                                                            |  |
|         | その他             |                                                                                            |  |

|        |                                                                                                                       |                   |          |     |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|-----|
| 嗜好品    | 酒                                                                                                                     | 飲む 飲まない           |          |     |
|        | タバコ                                                                                                                   | 吸う ( 1 日 本 ) 吸わない |          |     |
| 共に暮す人  | 名 前                                                                                                                   | 間 柄               | 呼び名      | 連絡先 |
|        |                                                                                                                       |                   |          |     |
|        |                                                                                                                       |                   |          |     |
|        |                                                                                                                       |                   |          |     |
|        |                                                                                                                       |                   |          |     |
| 仕 事    | 無 有 (内容： )                                                                                                            |                   |          |     |
| 趣 味    |                                                                                                                       | どのくらい<br>(頻度)     | 毎日 週 月 回 |     |
|        |                                                                                                                       |                   | 毎日 週 月 回 |     |
| スポーツ   |                                                                                                                       |                   | 毎日 週 月 回 |     |
| ボランティア |                                                                                                                       |                   | 毎日 週 月 回 |     |
| 近所づきあい | <input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> 多少ある <input type="checkbox"/> ほとんどない <input type="checkbox"/> ない |                   |          |     |
| 親戚づきあい | <input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> 多少ある <input type="checkbox"/> ほとんどない <input type="checkbox"/> ない |                   |          |     |
| 友人づきあい | <input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> 多少ある <input type="checkbox"/> ほとんどない <input type="checkbox"/> ない |                   |          |     |
| 仲のよい人  |                                                                                                                       |                   |          |     |



家族・親族

# 家系図

相続を考えるためにも「家系図」を作成しましょう。  
この表に書き込んでいくことで自分の法定相続人が誰なのかを確認できます。

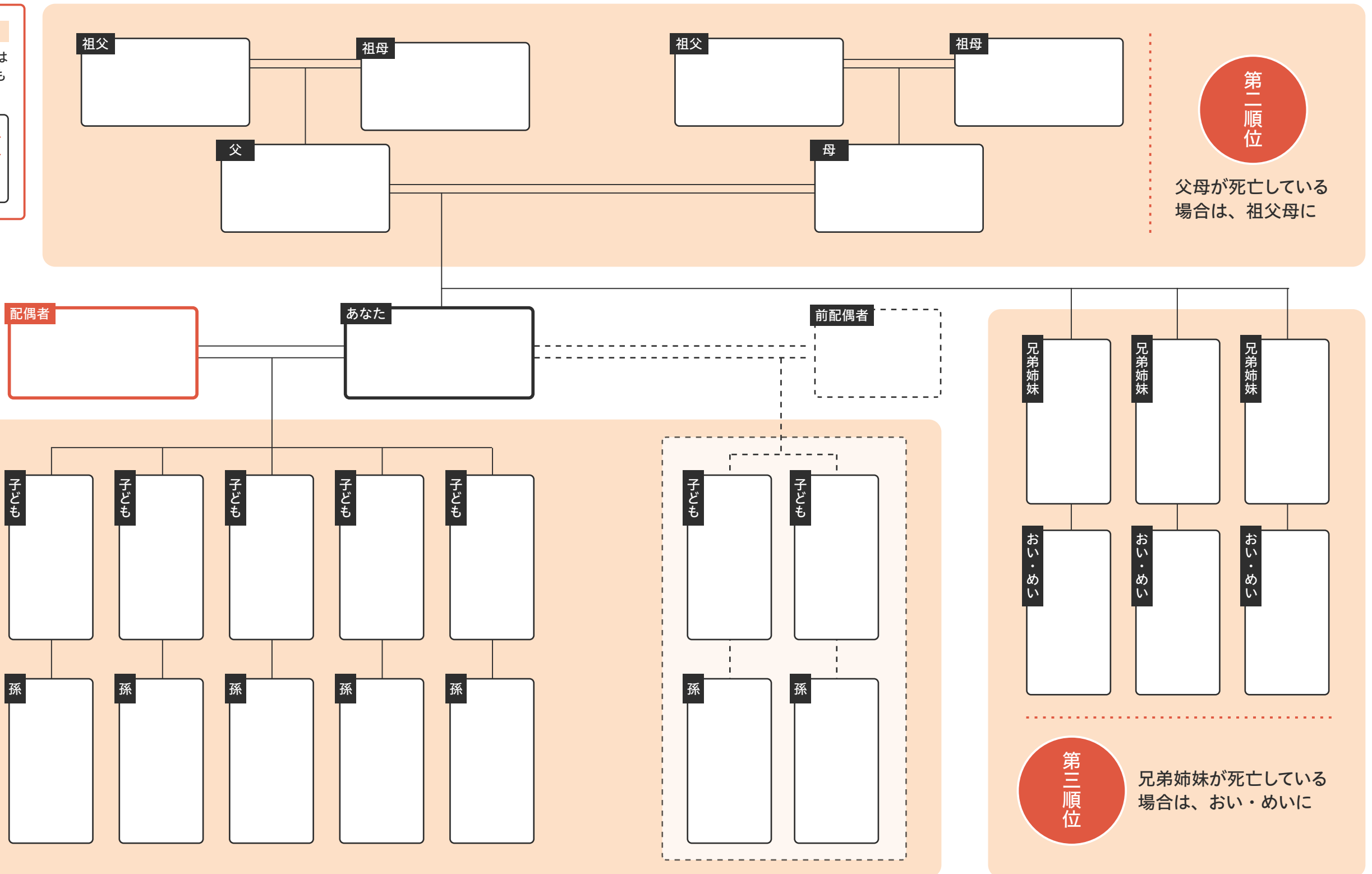
## 家系図の作成

戸籍調査から依頼したい、遡ってより詳しい家系図を作成して家族に受け継いでおきたい、  
という場合には士業などの作成サービスを利用することも可能です。

### 書き方

亡くなった人の名前の横には  
✕を記し、分かれれば死因も  
記入しておきましょう。

長寿 花子✕  
脳梗塞



法定相続人となるのは配偶者と血族です。同じ順位の人が複数いる場合には全員が相続人となります。  
先順位の人が1人でもいる場合は、後順位の人には相続人になりません。

記入日

年

月

日

家族・親族

## 家族・親族一覧

家族、おつきあいのある親族の連絡先を記入しておきましょう。



| 名 前 | 間 柄 | 住 所 | 電 話 |
|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     |     |
|     |     |     |     |
|     |     |     |     |
|     |     |     |     |
|     |     |     |     |
|     |     |     |     |
|     |     |     |     |
|     |     |     |     |
|     |     |     |     |
|     |     |     |     |
|     |     |     |     |
|     |     |     |     |
|     |     |     |     |

記入日

年

月

日

友人・知人

## 友人・知人一覧

大切な友人や知人について、家族に分かるように記入しておきましょう。  
間柄には、高校の同級生、幼なじみなどを記入しておくとう分かりやすくなります。



| 名 前 | 間 柄 | 住 所 | 電 話 |
|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     |     |
|     |     |     |     |
|     |     |     |     |
|     |     |     |     |
|     |     |     |     |
|     |     |     |     |
|     |     |     |     |
|     |     |     |     |
|     |     |     |     |
|     |     |     |     |
|     |     |     |     |
|     |     |     |     |
|     |     |     |     |
|     |     |     |     |

医療・介護

# 告知・延命処置について

もし、あなたが重病になると、あなたに病名や余命を告知するか、延命処置を行うか誰かが判断しなければならないときがあります。そのときのために記入しましょう。



| 誰かが判断しなくてはならない場合、この人の意見を尊重して決めてください                                                                                                                                                                                                                                                    |     |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| 名 前                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 間 柄 | 連絡先 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |
| 告知について                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     |     |
| <input type="checkbox"/> 重大な病気の場合は教えてほしくない <input type="checkbox"/> どんな病気でも教えてほしい<br><input type="checkbox"/> その他（ ）                                                                                                                                                                   |     |     |
| 回復の見込みがなく、死期が迫った場合の延命処置について                                                                                                                                                                                                                                                            |     |     |
| 延命処置（気管切開、人工呼吸器、心臓マッサージなど）は、一度始めると途中でやめることは難しいため、よく考えて記入しましょう                                                                                                                                                                                                                          |     |     |
| <input type="checkbox"/> どんな場合でも、延命処置はしないでほしい <input type="checkbox"/> どんな場合でも、延命処置をしてほしい<br><input type="checkbox"/> 延命よりも苦痛を少なくすることを重視してほしい<br><input type="checkbox"/> 可能性があるなら、延命処置を望みます <input type="checkbox"/> その他（ ）                                                           |     |     |
| 臓器提供や献体について                                                                                                                                                                                                                                                                            |     |     |
| <input type="checkbox"/> 臓器提供のためのドナーカードを持っている（カードの保管場所： ）<br><input type="checkbox"/> 角膜提供のためのアイバンクに登録している（登録証の保管場所： ）<br><input type="checkbox"/> 献体の登録をしている（登録した団体： ）<br><input type="checkbox"/> 臓器提供や献体はしたくない <input type="checkbox"/> 特に考えていない<br><input type="checkbox"/> その他（ ） |     |     |

島田市では、もしものときの医療・ケアについての生前の意思表示「リビング・ウィル島田版」を作成しております。この「リビング・ウィル島田版」は、包括ケア推進課またはお近くの高齢者あんしんセンターでお渡ししておりますので、こちらをご活用いただいてもかまいません。

医療・介護

# 介護について

もし、あなたが認知症やその他の病気、ケガ等によって、判断能力がなくなったりコミュニケーション能力が低下したりしたときのために、自分の考えや希望を記入しておきましょう。



| 誰かが判断しなくてはならない場合、この人の意見を尊重して決めてください                                                                                                                                                                      |     |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| 名 前                                                                                                                                                                                                      | 間 柄 | 連絡先 |
|                                                                                                                                                                                                          |     |     |
|                                                                                                                                                                                                          |     |     |
| 介護をお願いしたい人や場所の希望                                                                                                                                                                                         |     |     |
| <input type="checkbox"/> 自宅で家族にお願いしたい<br><input type="checkbox"/> 自宅でヘルパー等のサービスを利用しながら、家族と過ごしたい <input type="checkbox"/> 病院や施設に入りたい<br><input type="checkbox"/> 特に考えていない <input type="checkbox"/> その他（ ） |     |     |
| 介護をしてくれる人に伝えたいこと                                                                                                                                                                                         |     |     |
| あなたの考え等を記入しましょう                                                                                                                                                                                          |     |     |
| 介護のための費用                                                                                                                                                                                                 |     |     |
| <input type="checkbox"/> 私の預金・年金等から <input type="checkbox"/> 保険に加入している（生命保険の介護特約など）<br><input type="checkbox"/> 特に用意していない <input type="checkbox"/> その他（ ）                                                |     |     |
| 自分で財産の管理ができないときに管理をお願いしたい人                                                                                                                                                                               |     |     |
| <input type="checkbox"/> 配偶者 <input type="checkbox"/> 子ども（名前： ） <input type="checkbox"/> 特に考えていない<br><input type="checkbox"/> 後見人など、公的な制度を利用したい<br><input type="checkbox"/> その他（ ）                       |     |     |

介護保険のサービス利用にあたっては、料金の1割～3割の利用者負担があります。特別な事情がないのに、保険料を滞納していると、その期間に応じて利用者負担が3割又は4割になる場合があります。納め忘れのないようにしましょう。



資産

預貯金・大切なもの



注意

- ・悪用される恐れがありますので、暗証番号は絶対に記入しないで下さい。
- ・通帳や印鑑の保管場所はここには記入せず、家族や信頼のおける人に口頭で伝えておくことをお勧めします。

預貯金 <記入例>

| 金融機関      | 支店名  | 種 類                               | 口座番号   | 名義人   |
|-----------|------|-----------------------------------|--------|-------|
| 〇〇銀行      | 島田支店 | 普通                                | 123456 | 島田 花子 |
| 引き落とし 振込み |      | 電気 ガス 水道 新聞 年金 給与<br>その他 ( 電話料金 ) |        |       |

預貯金①

| 金融機関      | 支店名 | 種 類                          | 口座番号 | 名義人 |
|-----------|-----|------------------------------|------|-----|
|           |     |                              |      |     |
| 引き落とし 振込み |     | 電気 ガス 水道 新聞 年金 給与<br>その他 ( ) |      |     |

預貯金②

| 金融機関      | 支店名 | 種 類                          | 口座番号 | 名義人 |
|-----------|-----|------------------------------|------|-----|
|           |     |                              |      |     |
| 引き落とし 振込み |     | 電気 ガス 水道 新聞 年金 給与<br>その他 ( ) |      |     |

預貯金③

| 金融機関      | 支店名 | 種 類                          | 口座番号 | 名義人 |
|-----------|-----|------------------------------|------|-----|
|           |     |                              |      |     |
| 引き落とし 振込み |     | 電気 ガス 水道 新聞 年金 給与<br>その他 ( ) |      |     |

預貯金④

| 金融機関      | 支店名 | 種 類                          | 口座番号 | 名義人 |
|-----------|-----|------------------------------|------|-----|
|           |     |                              |      |     |
| 引き落とし 振込み |     | 電気 ガス 水道 新聞 年金 給与<br>その他 ( ) |      |     |

預貯金⑤

| 金融機関      | 支店名 | 種 類                          | 口座番号 | 名義人 |
|-----------|-----|------------------------------|------|-----|
|           |     |                              |      |     |
| 引き落とし 振込み |     | 電気 ガス 水道 新聞 年金 給与<br>その他 ( ) |      |     |

大切なもの

| 品 物 | 保管場所 | 希望する処分方法 | この宝物への思い |
|-----|------|----------|----------|
|     |      |          |          |
|     |      |          |          |
|     |      |          |          |
|     |      |          |          |
|     |      |          |          |
|     |      |          |          |
|     |      |          |          |
|     |      |          |          |
|     |      |          |          |
|     |      |          |          |

記入日 年 月 日

## 資産

# 不動産・その他の資産

| 不動産①               |                                                                                                                                                        |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 種 類                | <input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> マンション <input type="checkbox"/> 田畑<br><input type="checkbox"/> その他 ( ) |
| どんな不動産             | 例：自宅、別荘、貸家等                                                                                                                                            |
| 名義人                |                                                                                                                                                        |
| 所在地                |                                                                                                                                                        |
| 備 考                |                                                                                                                                                        |
| 不動産②               |                                                                                                                                                        |
| 種 類                | <input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> マンション <input type="checkbox"/> 田畑<br><input type="checkbox"/> その他 ( ) |
| どんな不動産             | 例：自宅、別荘、貸家等                                                                                                                                            |
| 名義人                |                                                                                                                                                        |
| 所在地                |                                                                                                                                                        |
| 備 考                |                                                                                                                                                        |
| その他の資産             |                                                                                                                                                        |
| 有価証券等がある場合は記入しましょう |                                                                                                                                                        |

記入日 年 月 日

## 資産

# 借入金・ローン

借金等の負債も相続の対象になります。家族が借金等を知らないで相続してしまって、トラブルとなってしまう可能性がありますので、記入しておきましょう。



| 借入金・ローン①                                |                                                                                             |       |                  |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|
| 借入先                                     |                                                                                             | 連絡先   |                  |
| 借入額                                     | 円                                                                                           | 借入残高  | 円<br>( 年 月 日 現在) |
| 返済方法                                    | <input type="checkbox"/> 月払い <input type="checkbox"/> 年払い<br><input type="checkbox"/> 他 ( ) | 完済予定日 |                  |
| 借入金・ローン②                                |                                                                                             |       |                  |
| 借入先                                     |                                                                                             | 連絡先   |                  |
| 借入額                                     | 円                                                                                           | 借入残高  | 円<br>( 年 月 日 現在) |
| 返済方法                                    | <input type="checkbox"/> 月払い <input type="checkbox"/> 年払い<br><input type="checkbox"/> 他 ( ) | 完済予定日 |                  |
| その他                                     |                                                                                             |       |                  |
| その他、借りているものや連帯保証人になっているもの等がある場合は記入しましょう |                                                                                             |       |                  |

記入日

年

月

日

資産

保険・年金

ケガや病気、もしものときにあなたや家族がきちんと請求できるようにまとめておくと便利です。



MEMO

保 険

| 名 義   | 保険会社<br>連絡先           | 種 類          | 番 号     | 備 考               |
|-------|-----------------------|--------------|---------|-------------------|
| 島田 花子 | しまだ生命<br>0547-34-0000 | 定期保険<br>Aコース | A/234-5 | 病気・ケガ<br>入院・死亡のとき |
|       |                       |              |         |                   |
|       |                       |              |         |                   |
|       |                       |              |         |                   |
|       |                       |              |         |                   |

年 金

|               | 名 称                                                                                       | 団 体 | 連絡先 |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| 個人年金<br>企業年金等 |                                                                                           |     |     |
|               |                                                                                           |     |     |
|               |                                                                                           |     |     |
|               |                                                                                           |     |     |
| 公的年金          | <input type="checkbox"/> 厚生年金 <input type="checkbox"/> 共済組合 <input type="checkbox"/> 国民年金 |     |     |
| 基礎年金番号        |                                                                                           |     |     |

|            |          |                                                                                                                                                                                             |     |     |
|------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| 葬儀の希望      | 実 施      | <input type="checkbox"/> 多くの人と盛大に <input type="checkbox"/> 一般的に <input type="checkbox"/> 近親者のみでこじんまりと<br><input type="checkbox"/> しなくてよい <input type="checkbox"/> お任せする                     |     |     |
|            | 葬儀社      | <input type="checkbox"/> 特に決めていない<br><input type="checkbox"/> 決めている( )                                                                                                                      |     |     |
|            | 希 望      | 会場や棺に入れてほしいもの、戒名など希望があれば記入しましょう                                                                                                                                                             |     |     |
|            | 宗教<br>信仰 | <input type="checkbox"/> 仏教 <input type="checkbox"/> キリスト教 <input type="checkbox"/> 神道 <input type="checkbox"/> 無宗教<br><input type="checkbox"/> その他の宗教( )<br><input type="checkbox"/> お任せする |     |     |
| 役割をお願いしたい人 |          | 名 前                                                                                                                                                                                         | 間 柄 | 連絡先 |
|            | 喪 主      |                                                                                                                                                                                             |     |     |
|            | 準 備      |                                                                                                                                                                                             |     |     |
|            | 世話役      |                                                                                                                                                                                             |     |     |
|            | 挨拶       |                                                                                                                                                                                             |     |     |
|            | 遺 影      | <input type="checkbox"/> 特に決めていない <input type="checkbox"/> 決めている<br>使ってほしい写真があればこのノートと一緒に保管しましょう。                                                                                           |     |     |

|     |                                                                                                                                                                             |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| お墓  | <input type="checkbox"/> 先祖代々の墓 <input type="checkbox"/> すでに購入してある <input type="checkbox"/> 新たに購入してほしい<br><input type="checkbox"/> 特に考えていない <input type="checkbox"/> その他（ ） |  |
|     | お墓のある人は場所等を記入しておきましょう                                                                                                                                                       |  |
|     | 名 称                                                                                                                                                                         |  |
|     | 連絡先                                                                                                                                                                         |  |
|     | 所在地                                                                                                                                                                         |  |
|     | 備 考                                                                                                                                                                         |  |
| 費 用 | <input type="checkbox"/> 特に用意していない<br><input type="checkbox"/> 預金をあててほしい（ ）<br><input type="checkbox"/> 生命保険などをあててほしい（ ）<br><input type="checkbox"/> その他（ ）                 |  |
| その他 | お墓や墓石、仏壇などについて伝えておきたいこと、その他してほしいこと、してほしくないことなどがあったら、記入しましょう                                                                                                                 |  |

遺言・相続

遺言について

あなたが遺言書を作成しているかどうか分からないと、もしものときに遺言書の存在を知らずに、家族が遺産分割協議をしてしまったり遺言書を探して大変な思いをしたりする事もあります。



|          |                                                                          |  |     |  |
|----------|--------------------------------------------------------------------------|--|-----|--|
| 遺言書の作成   | <input type="checkbox"/> 遺言書を作成していない <input type="checkbox"/> 遺言書を作成している |  |     |  |
| 遺言書の保管場所 |                                                                          |  |     |  |
| 遺言執行者    | 名 前                                                                      |  | 職 業 |  |
|          | 住 所                                                                      |  |     |  |
|          | 電 話                                                                      |  | 間 柄 |  |
| 備 考      | 相談している専門家があれば、名前や連絡先など記入しておきましょう                                         |  |     |  |

遺言書には作り方や手順があるので、注意が必要です。

|          | 自筆証書遺言                                                       | 公正証書遺言                                                 |
|----------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 作成方法     | 遺言者が全文を全て自筆で書き、押印する。印鑑は認印でも可。封入の必要については規定はない。代筆やワープロ、録音等は不可。 | 本人が公証人に口述し、公証人が筆記する。実印、印鑑証明、身元証明書、相続人等の戸籍謄本、登記簿謄本等が必要。 |
| 作成場所     | 問わない                                                         | (原則) 公証役場                                              |
| 公証人      | 不要                                                           | 必要                                                     |
| 証 人      | 不要                                                           | 2人以上                                                   |
| 費 用      | 0 円                                                          | 相続財産の額によって変動                                           |
| 署名押印     | 本人                                                           | 本人、公証人、証人                                              |
| 保管場所     | 法務局／遺言者が保管                                                   | 公証役場が原本を保管                                             |
| 家庭裁判所の検証 | 必要                                                           | 不要                                                     |

遺言・相続

相続について



注 意

ここに記入したことは、家族の参考情報として役に立ちますが、法的な効果は発生しません。法的な効果を求める場合には、遺言書を作成しておくことをお勧めします。

| 遺産分割について      |          |      |
|---------------|----------|------|
| 誰に            | 何を相続させるか | 私の考え |
|               |          |      |
|               |          |      |
|               |          |      |
|               |          |      |
|               |          |      |
|               |          |      |
|               |          |      |
| その他の相続に関する希望等 |          |      |
|               |          |      |



これまでの道のり

出生から就学前

生まれてから今まで、自分はどんな道のりを歩いてきたのでしょうか？ 1番印象に残っているのはどの時代でしょう？ 1番嬉しかったことは？  
書きたくないことは書かなくてもかまいません。どんな小さなことでも今のあなたにつながっています。そんなことに思いをはせるだけでいいのです。



|             |            |       |     |               |    |
|-------------|------------|-------|-----|---------------|----|
| 出<br>生      | 生年月日       | 年 月 日 | 干 支 |               |    |
|             | 出生体重       |       | g   | 出生身長          | cm |
|             | 名前の由来      |       |     | 愛 称           |    |
|             | 出生場所       |       |     | その他           |    |
| 就<br>業<br>前 | 過ごした場所     |       |     | 友 達           |    |
|             | 保育園・幼稚園の先生 |       |     | 出来事・思い出エピソード等 |    |
|             | その頃の家族・社会等 |       |     |               |    |

その頃の写真を貼りましょう

これまでの道のり

小学校時代

|                     |  |     |  |
|---------------------|--|-----|--|
| 過ごした場所              |  |     |  |
| 小学校                 |  | 先 生 |  |
| 友 達                 |  |     |  |
| 毎日の生活<br>(夢中になったこと) |  |     |  |
| 出来事・思い出<br>エピソード等   |  |     |  |
| その頃の家族・<br>社会等      |  |     |  |

その頃の写真を貼りましょう

記入日 年 月 日

## これまでの道のり 中学校時代

|                     |  |    |  |
|---------------------|--|----|--|
| 過ごした場所              |  |    |  |
| 中学校                 |  | 先生 |  |
| 友達                  |  |    |  |
| 毎日の生活<br>(夢中になったこと) |  |    |  |
| 出来事・思い出<br>エピソード等   |  |    |  |
| その頃の家族・<br>社会等      |  |    |  |
| その頃の写真を貼りましょう       |  |    |  |

記入日 年 月 日

## これまでの道のり 15歳から20歳ごろ

|                     |  |           |  |
|---------------------|--|-----------|--|
| 過ごした場所              |  |           |  |
| 大きな出来事              |  |           |  |
| 学校・仕事               |  | 記憶に残る先生・人 |  |
| 友達                  |  |           |  |
| 毎日の生活<br>(夢中になったこと) |  |           |  |
| 出来事・思い出<br>エピソード等   |  |           |  |
| その頃の家族・<br>社会等      |  |           |  |
| その頃の写真を貼りましょう       |  |           |  |

記入日 年 月 日

これまでの道のり

## 20歳～30歳代

|                     |  |           |  |
|---------------------|--|-----------|--|
| 過ごした場所              |  |           |  |
| 大きな出来事              |  |           |  |
| 学校・仕事               |  | 記憶に残る先生・人 |  |
| 友 達                 |  |           |  |
| 毎日の生活<br>(夢中になったこと) |  |           |  |
| 出来事・思い出<br>エピソード等   |  |           |  |
| その頃の家族・<br>社会等      |  |           |  |
| その頃の写真を貼りましょう       |  |           |  |

記入日 年 月 日

これまでの道のり

## 40歳代～60歳代

|                     |  |        |  |
|---------------------|--|--------|--|
| 過ごした場所              |  |        |  |
| 大きな出来事              |  |        |  |
| 仕 事                 |  | 記憶に残る人 |  |
| 友 達                 |  |        |  |
| 毎日の生活<br>(夢中になったこと) |  |        |  |
| 出来事・思い出<br>エピソード等   |  |        |  |
| その頃の家族・<br>社会等      |  |        |  |
| その頃の写真を貼りましょう       |  |        |  |

記入日 年 月 日

## これまでの道のり 70歳代以降

|                     |  |        |  |
|---------------------|--|--------|--|
| 過ごした場所              |  |        |  |
| 大きな出来事              |  |        |  |
| 仕 事                 |  | 記憶に残る人 |  |
| 友 達                 |  |        |  |
| 毎日の生活<br>(夢中になったこと) |  |        |  |
| 出来事・思い出<br>エピソード等   |  |        |  |
| その頃の家族・<br>社会等      |  |        |  |
| その頃の写真を貼りましょう       |  |        |  |

記入日 年 月 日

## 残りの人生を豊かにする これから大切にしたいこと

「私がこれから大切にしていきたいことは

です」

|            |
|------------|
| 健康に過ごすために  |
|            |
| やっておきたいこと  |
|            |
| 誰かの役にたつために |
|            |
| その他        |
|            |

## 大切な人へのメッセージ

家族や親戚、友人など大切な人へ伝えたいことはありませんか？ 普段はなかなか言えない感謝の言葉でもいいでしょう。書いておけば、大切な人への温かいメッセージになります。



へ

へ

へ

## あなたの元気のために

# 高齢者あんしんセンター (地域包括支援センター)



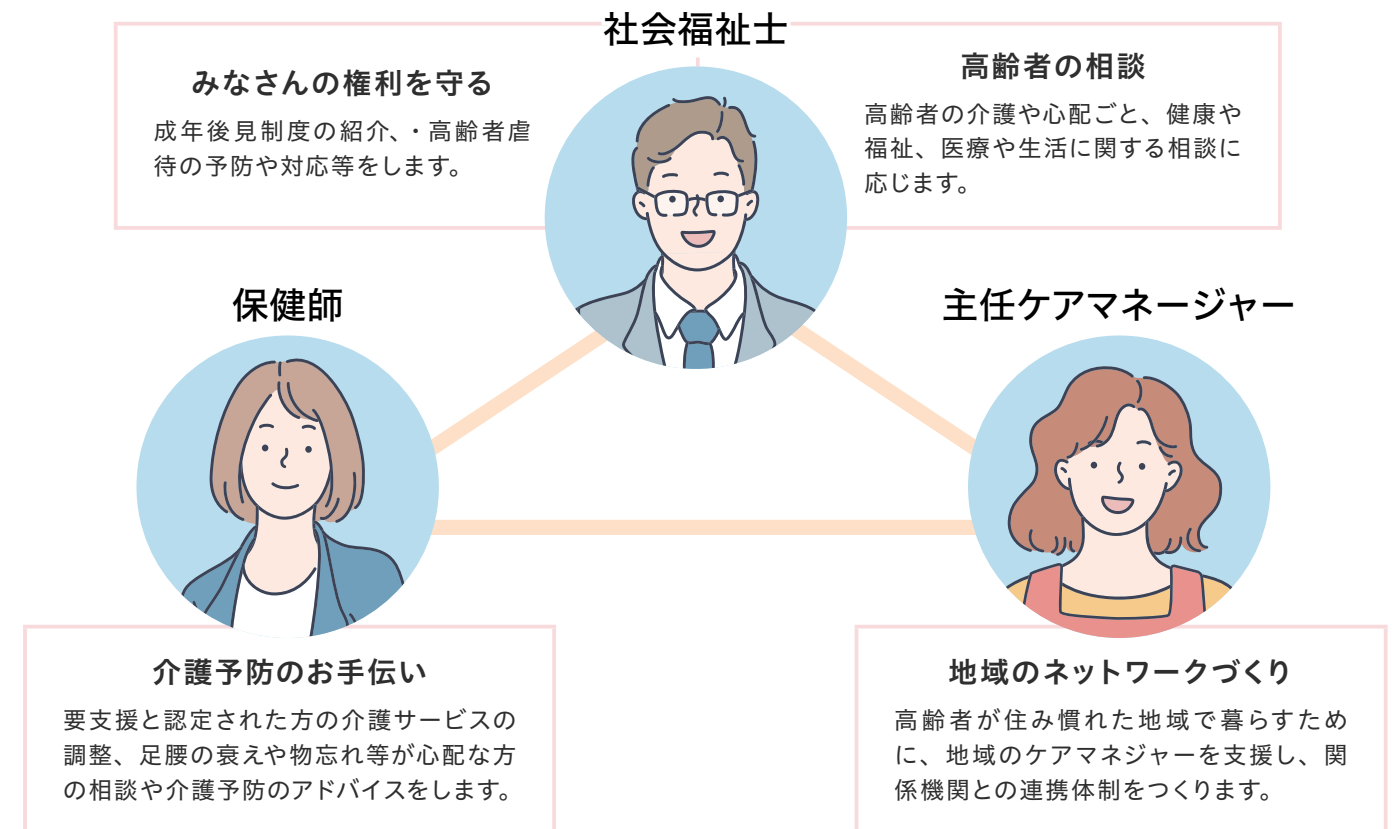
住み慣れた地域でその人らしい生活が続けられるように、介護・福祉・保健・医療など様々な面で支援を行う総合相談窓口です。心配なこと不安なことがありましたら、ぜひ相談してください。 ※お住いの地区を担当する高齢者あんしんセンターは、32,33 ページでご確認ください。

高齢者あんしんセンターに関するお問合せ

島田市包括ケア推進課

電話 34 - 3288

## ■高齢者あんしんセンターの仕事



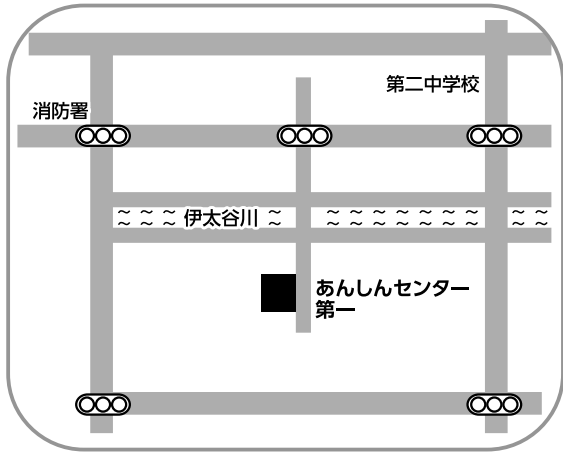
# 高齢者あんしんセンターご案内

高齢者のみなさんが住みなれた地域で自立した生活を続けていけるよう支援するための機関です。  
介護に関する悩みや心配ごと、健康や福祉、生活に関する相談に応じます。  
高齢者あんしんセンターは市内に6か所あり、担当地区ごとに活動しています。  
ご相談などは、お住まいの地区を担当する高齢者あんしんセンターにご連絡下さい。

## 高齢者あんしんセンター 第一

|    |                      |     |         |
|----|----------------------|-----|---------|
| 住所 | 島田市中溝町1714番地の1 アポロン内 |     |         |
| 電話 | 33-0882              | FAX | 34-2358 |

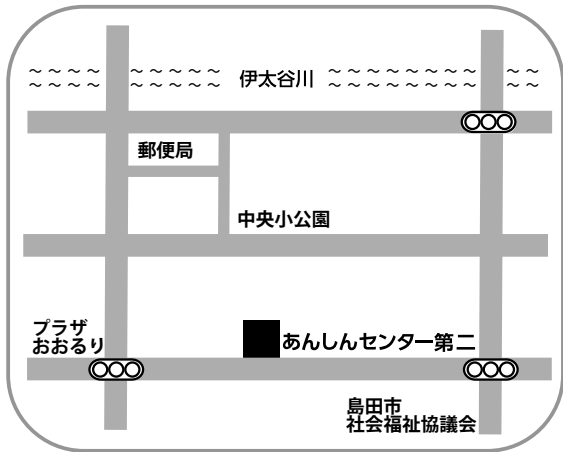
担当地区（第一中学校区）  
伊久身地区、大長地区、河原、稻荷、向谷、向谷元町、三ッ合町、大井町、本通一・二丁目、扇町、日之出町、向島町、宮川町、中溝町、中溝四丁目、若松町、栄町、横井



## 高齢者あんしんセンター 第二

|    |                       |     |         |
|----|-----------------------|-----|---------|
| 住所 | 島田市中央町1番の1<br>島田市役所1階 |     |         |
| 電話 | 34-3240               | FAX | 32-9180 |

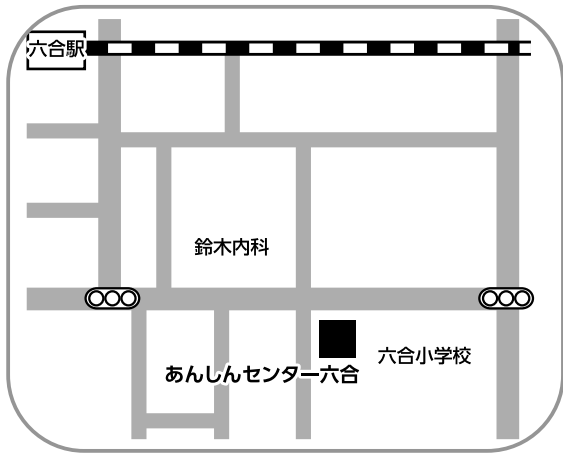
担当地区（第二中学校区）  
大川町、新町通、本通三～七丁目、南、高砂町、宝来町、幸町、中央町、柳町、大津通、新田町、祇園町、旗指、中河町、元島田、元島田東町、松葉町、旭、御飯屋町、上野田、東野田、西野田、落合、尾川、大草、千葉、ばらの丘一・二丁目



## 高齢者あんしんセンター 六合

|    |                                |     |         |
|----|--------------------------------|-----|---------|
| 住所 | 島田市道悦五丁目13番3号<br>六合公民館「ロクティ」2階 |     |         |
| 電話 | 32-9699                        | FAX | 32-9965 |

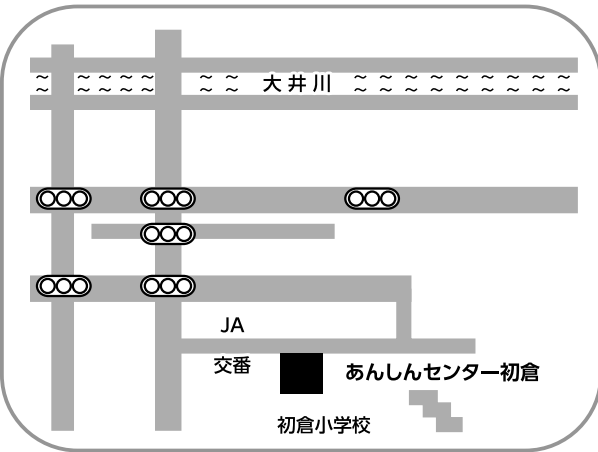
担当地区（六合中学校区）  
道悦一～五丁目、道悦島、高島町、阿知ヶ谷、御請、細島、東光寺、岸町、岸、東町



## 高齢者あんしんセンター 初倉

|    |                                   |     |         |
|----|-----------------------------------|-----|---------|
| 住所 | 島田市阪本1336番地の1<br>初倉地域総合センター「くらら」内 |     |         |
| 電話 | 30-0617                           | FAX | 38-0637 |

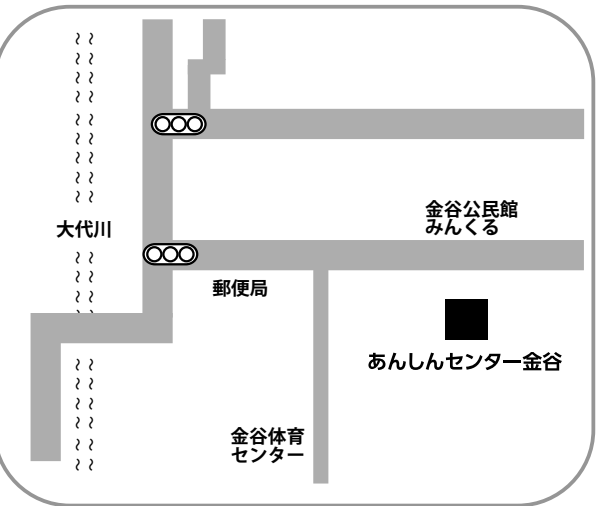
担当地区（初倉中学校区）



## 高齢者あんしんセンター 金谷

|    |                                        |     |         |
|----|----------------------------------------|-----|---------|
| 住所 | 島田市金谷代官町3400番地<br>金谷地区生活交流拠点施設「かなうえる」内 |     |         |
| 電話 | 45-5610                                | FAX | 47-0588 |

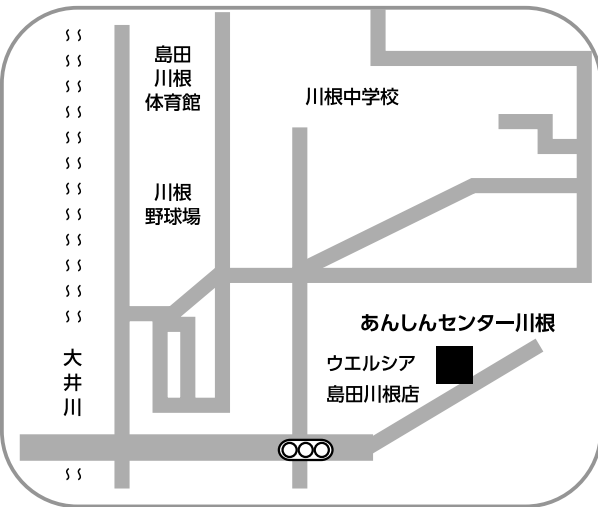
担当地区（金谷中学校区）



## 高齢者あんしんセンター 川根

|    |                               |     |         |
|----|-------------------------------|-----|---------|
| 住所 | 島田市川根町身成3298-8<br>ウエルシア島田川根店横 |     |         |
| 電話 | 58-0321                       | FAX | 58-5171 |

担当地区（川根中学校区）





あなたの元気のために

あなたの地区の担当

|                 | 名 前 | 連絡先 | 記入日       |
|-----------------|-----|-----|-----------|
| 民生委員            |     |     | 年   月   日 |
|                 |     |     | 年   月   日 |
|                 |     |     | 年   月   日 |
|                 |     |     | 年   月   日 |
|                 |     |     | 年   月   日 |
| 高齢者<br>あんしんセンター |     |     | 年   月   日 |
|                 |     |     | 年   月   日 |

発行

令和 6 年 6 月   島田市長寿介護課

住 所

〒 427-8501   島田市中心街 1 - 1   島田市役所   1 階

電 話

0 5 4 7 - 3 4 - 3 2 9 3

参考文献

「もしもの時に役立つノート」   コクヨ S&T 株式会社  
「マイケアプランの玉手箱」   全国マイケアプラン・ネットワーク  
「あたまの整理箱」   全国マイケアプラン・ネットワーク  
「おい支度～ほっと覚書～」   豊中市地域包括支援センター連絡協議会

MEMO

# 終活のこと、 『平安祭典に 任せて良かったわ』

そんな地域のみなさまの声に支えられて、年間葬儀ご依頼件数6,800件以上。<sup>※</sup>

火葬式から家族葬・一般葬まで、幅広く対応。

お葬式はもちろん、終活などの事前相談から法事や相続手続きといった  
アフターフォローまでトータルでサポートいたします。

※静岡(静岡・清水・藤枝)、三重(伊勢・松阪)、長野(駒田・伊那)のグループご依頼件数の合計

故人様としっかりご面会／

## 火葬式

**15コース**  
〈税込16.5万円〉

メリット①

故人様と  
面会  
できます

メリット②

専用の  
充実した  
セット内容

メリット③

スタッフが  
丁寧に  
サポート



ご友人・親しい方たちで送る／

## 家族葬

**30コース**  
〈税込33万円〉

メリット①

ゆっくり  
お見送りが  
できます

メリット②

費用負担を  
軽減  
できます

メリット③

参列者対応の  
負担が  
減ります



自分だけのご葬儀プランを作成／

## オーダーメイド 倶楽部

プランを自由に組み立て  
**フリー  
プラン**

メリット①

必要な  
商品だけを  
セレクト

メリット②

追加費用を  
軽減  
できます

メリット③

身寄りな  
い方も  
安心



ご葬儀の規模に合わせて選べる式場

火葬式、家族葬から一般葬まで



●あいネットホール島田 ●あいネットホール金谷

あいネットプランに含まれない

その他の費用の負担を軽減



●お布施 ●仏壇 ●墓石 など  
プランに含まれていないもの  
(プランにより異なります)  
●供花・供物 ●料理・飲物 ●会葬礼状  
●マイクロバス ●霊安室使用  
●湯灌 ●納棺の儀 ●香典返し  
●搬送車 ●霊柩車 など

お葬式の流れ・費用、会員特典、相続など…

終活のこと、何でもお気軽にご相談ください

フリー  
コール **0120-444-254**  
年中無休 / 9時～17時〈相談無料〉

藤枝市志太4丁目14-3

公式 あいネットホール藤枝

検索



あいネットグループ  
**平安祭典**



# 相続

が発生してどうしていいかわからない!という方は、  
早めに**ご相談ください。**

何をいつまでに  
すればいい?

うちは相続税が  
いくらかかるの?

税理士 / 司法書士…  
何を誰にお願いすればいい?

争続がとても心配

相続税はどうやって  
計算されるの?

遺言書は  
どうすればいい?

複雑な手続きが必要な相続税申告ですが、豊富な経験と  
ノウハウでお客様をしっかりとサポートいたします。  
相続は高度な知識と経験を必要とし、  
税理士次第で大きく税額が変わります。

また、煩雑な手続きがあるうえに、相続手続きには  
期限があります。何度も経験することではありません。  
初めての方でもスムーズに手続きを行えるよう  
様々なサポートをご用意しております。  
※必要に応じて司法書士などにお繋ぎいたします。

**ACE 税理士法人エース**  
ACCELERATES ADAPTATION TO THE CURRENT ENVIRONMENT

相談は無料です。お気軽にご相談ください。

**054-627-5022**



静岡県焼津市西焼津30番地の2  
営業時間：8:30～17:30  
定休日：土日祝日

FAX：054-627-5023  
<https://www.tax014.com/>



## お陰さまで牧之原石材は、 島田市で数多くのお墓を建立しております。

1947年創業以来、年間360基以上の施工実績。  
培ってきた知識と経験をもとに、和型・洋型の一般墓石や樹木葬・合祀墓まで  
様々な「ご供養のかたち」をご提案いたします。

### お墓の建立

お客様のご要望をしっかりと  
お聞きし、自社のお墓デザイナー  
が丁寧にオーダーメイドで設計  
させていただいております。



●大石様 (牧之原市)



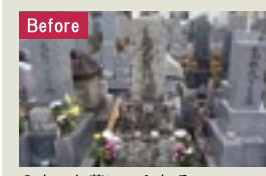
●寛田様 (菊川市)



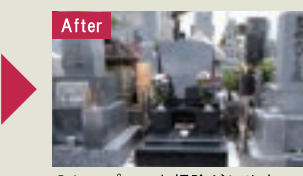
●増井様 (焼津市)

### お墓の リフォーム

お参りの際に気になった所など、  
私達にご相談ください。それぞれ  
のお墓に合ったプランをご提案させて  
いただきます。現地確認・見積りは  
無料です。



●古いお墓にみられる  
カビ・シミ・苔が目立つお墓



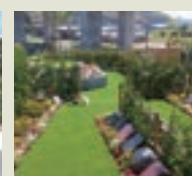
●シンプルでお掃除しやすい  
洋型のお墓にリフォーム

### 島田市の 霊園をご紹介します

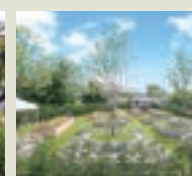
島田市をはじめ、県内各所にある  
市営・民営霊園で数多くのお墓を  
建てさせていただいております。  
お客様のお気持ちに寄り添って、  
霊園をご紹介します。



●シーサイドメモリアル(牧之原市)



●空の庭苑 (藤枝市)



●さくら浄苑 (焼津市)

### 墓じまい

「墓じまい」とは、承継者がいなくなる  
お墓や、お骨の移動(改葬)に伴い  
使用しなくなったお墓を解体・撤去し  
元の状態に戻すことをいいます。

墓石解体工事についてのご相談  
からご遺骨の供養先のご紹介  
まで。安心して墓じまいをしてい  
ただけるよう、お客様をサポート  
いたします。



●解体前



●解体後 (更地化)

お墓の専門店

**株式会社 牧之原石材**

本社・榛原店 墓石展示場 牧之原市細江4309-2(旧榛原町旧連立小中学校近く)  
焼津・大井川店 墓石展示場 焼津市下江留1452-3(国道150号線沿いグランリバー東側)

お墓のこと、ご供養のこと、まずはお電話ください。

**0120-148-548**

●午前9時から午後6時(土・日・祝日も営業) [マセキブログ] 検索



牧石HP



はい、  
牧之原石材  
です。

本誌ご持参でご来店のうえ、お墓の建立・リフォーム等のお見積りをご依頼いただいたお客様にQUOカード3,000円分をプレゼント。



# 大切なご家族のため 相続の生前対策しませんか？

エンディングノートの中で、財産をご家族にどのように引き継いでもらうか（いわゆる相続）を考える際に気になるのが「相続税」かと思います。

相続税は、ご家族の状況により税金のかからない金額が決められており、相続財産が、基礎控除(3,000万円+600万円×相続人の数)を超える場合は、その超える部分に対して相続税がかかります。

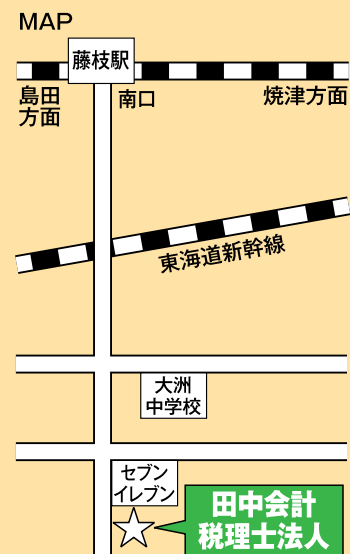
もし、エンディングノートの中で財産を整理していて、ご家族に多額の相続税がかかりそうな場合は、早めに相続の生前対策をすることで、相続税の負担を抑えられるかもしれません。

相続の生前対策のほか、遺言書の作成など相続を万全にしておくため、相続に関するお悩みがあれば、ぜひ一度、田中会計税理士法人までご連絡下さい。

志太榛原地域で創業49年※の実績

※田中徳治税理士事務所からを含む

相続のご相談は田中会計税理士法人へ



税理士  
平井 寛子  
(旧姓 田中)  
共同監修



田中会計税理士法人 ☎ 054-622-6836

(担当:平井 寛子)

静岡県焼津市上新田27-3 F A X 054-622-5807

(藤枝駅南口からまっすぐ車で約10分) メールアドレス kabu-tac@yr.tnc.ne.jp  
大洲中学校付近です。 ホームページ https://www.tac-tanaka.com/

# 家族葬も富士葬祭



イメージキャラクター  
加藤 茶さん

＼低価格／  
税込13.2万円  
12万円 (税別)

規定の搬送距離や安置日数を超える場合、付き添い安置をご希望される場合、式場を使用される場合、ご遺体の状態が良くない場合、プランに含まれない物品やサービスを希望される場合などは別途費用がかかる場合があります。火葬料・宗教者へのお布施などは含まれていません。ご自宅葬・寺式葬・集会所葬・神葬祭・キリスト教式など、あらゆる宗旨・無宗教などにも対応しております。ご予算に応じてご相談をお受け致します。

その他プランもご用意しております。  
詳細はいつでもお問い合わせください。

『事前相談』承りしております

資料請求で  
5,000円

事前相談で  
5,000円

計10,000円もお得!

さらに「会館ご安置無料券」  
プレゼント!

※割引券使用の際には  
各種条件がございます

富士葬祭は【互助会】でのご利用がだんぜんお得です!!

本会員 月々3,000円の掛け金で、もしもの時に最大の  
割引と手厚いサービスが受けられます。

詳しくはお電話、  
スタッフまで。

富士葬祭の無料会員

特典1 お葬式が! 特典2 あんしん! 特典3 事前相談で会館安置  
2日間無料券  
20%割引 会費無料 プレゼント 2万円分



富士葬祭 島田

〒427-0042 島田市中央町27-15



富士葬祭 島田六合

〒427-0019 島田市道悦5-2-6

簡単約3分!  
無料会員登録  
はコチラ!!



冠婚葬祭互助会 経済産業大臣許可 互第3078号  
アルファクラブ静岡株式会社  
〒424-0064 静岡県静岡市清水区長崎新田125-1  
TEL.054-344-3333(代)

0120-33-1053

お近くの施設は  
こちらから 富士葬祭 検索



島田市にお住まいの皆様へ

# 「不動産相談の窓口」

こんな不動産のお悩みはございませんか？

- ✓ 相続した不動産(土地・建物)売れるかな？
- ✓ 使わない田畑や空地があるけど・・・
- ✓ 家が空家に・・・
- ✓ 売却が初めてなので色々不安・・・
- ✓ いくらで売ってくれるのだろうか？
- ✓ 税金・経費はどのくらい？
- ✓ なかなか売れない・・・
- ✓ 固定資産税が・・・
- ✓ 買取りしてもらえる？



不動産代表 成岡

## 成岡工業にお任せ下さい!!

査定無料

秘密厳守

経験豊富な専門スタッフが親切丁寧に対応致します。



日頃より、多くのお客様から  
様々な『ご相談』を頂き、感謝申し上げます。  
不動産には、それぞれの「物語」があります。  
お客様の大切な不動産のお話を  
私達にお聞かせ下さい。  
お客様の立場に立って  
より良いご提案ができますよう  
誠心誠意努めて参ります。

受付時間9:00～18:00  
定休日：日曜・祭日・夏期休暇・年末年始

県免(8)第10322号



(株)成岡工業 不動産事業部

☎0547-33-6565

島田市道悦5丁目4-8



# 安心で円満な相続を迎えるために！

わたしたちは、ひとりひとりの想いや財産を次世代へ  
円滑に引き継ぐお手伝いをいたします

こんなお悩みはありませんか？



- ✓ 遺言書の作成方法はどうしたらいいの？
- ✓ 相続が発生したらどんな手続きが必要？
- ✓ 相続税はかかるの？
- ✓ 生前贈与はどうしたらいいの？
- ✓ 現在加入している保険で大丈夫かな？
- ✓ 不動産などの財産の名義変更はいつするの？



静岡で50年の経験、年間200件以上の相談実績  
専門家チームがワンストップで対応します。

初回ご相談無料です！

ご質問・ご相談はお気軽に下記までお問合せください(訪問・土日対応可)。

☎0120-193-451

受付時間 9:00～18:00

## 静岡相続手続きサポートセンター

(運営：セブンセンス税理士法人 セブンセンス行政書士法人)

◇初回ご相談特典◇  
1冊無料進呈

〒422-8005 静岡市駿河区池田3875-92

お問合せフォームからのご相談も可能です→

🌐 <https://support-sozoku.jp/>

✉ [info@support-sozoku.jp](mailto:info@support-sozoku.jp)

