

基本情報

PROFILE

薄い色のセルに入力します。白いセルは自動計算です。

氏名	佐藤 一美（サンプル）		
ふりがな	さとう かずみ		
生年月日	1958/04/01		
血液型	A		
本籍	東京都〇〇区〇〇町1丁目（サンプル）		
住所	東京都〇〇区〇〇町2-3-4（サンプル）		
電話番号	090-0000-0000		
書き始めた日	2026/10/18		
最終更新日	2027/04/01		

マイナンバー（個人番号）は書きません。カードや通知書の保管場所だけを書きます。書き始めた日と最終更新日は、更新履歴のシートの日付から自動で出ます。

大切な書類の保管場所

書類	保管場所
健康保険の資格確認書・保険証	寝室のたんすの上の引き出し
介護保険被保険者証	同じ引き出しの青いファイル
年金の書類（基礎年金番号通知書など）	書斎の本棚の「年金」ファイル
マイナンバーカード	寝室の金庫（番号はここに書かない）
運転免許証・パスポート	財布、パスポートは寝室の金庫

かかりつけ医

医療機関	診療科	電話番号	診察券の保管場所
〇〇内科クリニック（サンプル）	内科	03-0000-0000	財布の診察券入れ
〇〇総合病院（サンプル）	整形外科	03-0000-0001	同じ

いつも飲んでいる薬

薬の名前	飲み方	処方している医療機関
血圧の薬（サンプル）	朝1錠	〇〇内科クリニック
目薬（サンプル）	朝と夜	〇〇眼科

持病・アレルギー

高血圧（10年ほど前から）、そばのアレルギー

そろばんノート テンプレート v2026.10 | sorobannote.com | 一般的なひな形です。個別の判断は専門家へ。

連絡先

CONTACTS

薄い色のセルに入力します。白いセルは自動計算です。
「知らせてほしいとき」に入院したとき・亡くなったとき・両方を選んでおくと、家族が誰に連絡すればよいかがわかります。

家族・親族

氏名	続柄	電話番号	住所・メールなど	知らせてほしいとき
佐藤 二葉（サンプル）	妻	090-0000-0001	同居	両方
佐藤 陸（サンプル）	長男	090-0000-0002	〇〇市	両方
高橋 葵（サンプル）	長女	090-0000-0003	〇〇県〇〇市	両方
佐藤 健（サンプル）	弟	090-0000-0004	〇〇市	亡くなったとき

友人・知人

氏名	関係	電話番号	住所・メールなど	知らせてほしいとき
山田 誠（サンプル）	高校の同級生	090-0000-0010	年賀状のやりとり	亡くなったとき
鈴木 恵（サンプル）	趣味の写真の会	090-0000-0011	会の連絡係	入院したとき

職場・所属している団体

名称	自分の役割など	連絡先
〇〇町内会（サンプル）	会計を担当	会長 田中さん 090-0000-0020

書いた人数6人

知らせてほしい人6人

そろばんノート テンプレート v2026.10 | sorobannote.com | 一般的なひな形です。個別の判断は専門家へ。

財産一覧

ASSETS

薄い色のセルに入力します。白いセルは自動計算です。

口座番号と暗証番号は書きません。金融機関と支店、種類がわかれば、家族は取引のある金融機関に問い合わせられます。金額は変わるので、書くなら書いた日の目安として書きます。

預貯金

金融機関	支店	種類	名義	メモ（使い道・通帳の場所）
〇〇銀行（サンプル）	〇〇支店	普通	本人	年金の振込口座。通帳は書斎の机
〇〇信用金庫（サンプル）	本店	定期	本人	満期は毎年4月
〇〇第二銀行（サンプル）	駅前支店	普通	本人	公共料金の引落とし

不動産

種類	所在地	名義	メモ（書類の場所）
土地	東京都〇〇区〇〇町2-3-4（サンプル）	本人	登記の書類は寝室の金庫
建物	同じ所在地の自宅	本人と妻（持分は2分の1ずつ）	同じ

有価証券

証券会社・金融機関	種類	メモ（書類の場所）
〇〇証券（サンプル）	株式	取引報告書は書斎の「証券」ファイル
〇〇銀行（サンプル）	投資信託	つみたて

保険・共済

保険会社・共済	種類	受取人	証券番号を書いた書類の保管場所
---------	----	-----	-----------------

〇〇生命保険（サンプル）	生命保険	妻	書斎の「保険」ファイル
〇〇共済（サンプル）	医療保険	本人	同じ

借入・保証

借入先	種類	残高の目安	メモ
〇〇銀行（サンプル）	住宅ローン	残りおよそ200万円（2026年10月）	団体信用生命保険つき

貴重品の保管場所

もの	保管場所
通帳・印鑑	書斎の机の右の引き出し
権利証（登記識別情報）	寝室の金庫
貴金属・時計	寝室のたんす
金庫の鍵	妻が知っています

書いた財産・借入10件

借入や保証人になっていることも書いておくと、相続のときに家族が借入を引き継ぐかどうか（相続放棄は原則3か月以内）を判断しやすくなります。

契約一覧

CONTRACTS

薄い色のセルに入力します。白いセルは自動計算です。
毎月お金がかかる契約は、解約の手続きをするまで請求が続きます。名称と支払方法、解約や名義変更の連絡先を書きます。IDとパスワードはこのシートに書きません。

区分	名称（会社・サービス）	支払方法	解約・名義変更の連絡先
携帯電話	〇〇モバイル（サンプル）	口座振替	ショップかサポートセンター
インターネット	光回線（サンプル）	クレジットカード	契約書類は書斎
電気	〇〇電力（サンプル）	口座振替	検針票の電話番号
サブスク	動画配信サービス（サンプル）	クレジットカード	スマホのアプリから解約
クレジットカード	〇〇カード（サンプル）	口座振替	カード裏面の電話番号
新聞	〇〇新聞（サンプル）	口座振替	販売店 03-0000-0030

書いた契約 6件

別紙の保管場所 書斎の机の鍵付き引き出しの白い封筒（ID・パスワードのメモ）

別紙：IDやパスワードを書いたメモは、このノートとは別の紙にして、家族にだけ場所を伝えておきます。ノートの保管場所と別紙の保管場所は分けておきます。

そろばんノート テンプレート v2026.10 | sorobannote.com | 一般的なひな形です。個別の判断は専門家へ。

薄い色のセルに入力します。白いセルは自動計算です。
スマートフォンやパソコンのロックが解除できないと、家族は中の写真や契約を確かめられません。パスワードはここに書かず、解除の方法を書いた紙（別紙）の保管場所を書きます。

端末

端末	ふだん置いている場所	ロック解除の方法を書いた別紙の場所	中のデータ
スマートフォン	いつも持ち歩く・夜は寝室	白い封筒にロック解除の方法	写真は残してほしい
パソコン	書斎の机	同じ封筒	家族に任せる

主なアカウント

種類	名称（サービス）	解約・削除の希望	メモ
メール	フリーメール（サンプル）	解約・削除してほしい	連絡先の整理が済んでから
SNS	写真の投稿（サンプル）	追悼の設定にしてほしい	
写真・動画の保存	写真の保存サービス（サンプル）	残してほしい	家族に共有してから
ネット銀行・証券	〇〇ネット銀行（サンプル）	家族に任せる	残高は財産一覧へ
コード決済	スマホ決済（サンプル）	解約・削除してほしい	残高を確認
動画・音楽	動画配信サービス（サンプル）	解約・削除してほしい	契約一覧にもあり

書いたアカウント 6件

別紙の保管場所 書斎の机の鍵付き引き出しの白い封筒（ID・パスワードのメモ）

ネット銀行やネット証券、コード決済の残高は、通帳がないため家族が気づきにくい財産です。財産一覧にも書いておきます。サービスによっては、亡くなったあとにアカウントを扱える人をあらかじめ指定する仕組みがあります。

医療・介護の希望

CARE

薄い色のセルに入力します。白いセルは自動計算です。

このシートは、あなたの考えを家族や医療・介護の担当者に伝えるための記録です。法律上の効力をもつ書類ではなく、書いたとおりに医療や介護が行われることを約束するものでもありません。気持ちが変わったら書き直します。

医療

病名や余命の告知	病名も余命も知らせてほしい
延命治療	希望しない
延命治療についての考え	回復の見込みがないときは、苦痛をやわらげる治療を中心にしてほしい。
臓器提供の意思	まだ決めていない
意思表示を書いた場所	まだ書いていない

臓器提供の意思は、健康保険の資格確認書や運転免許証、マイナンバーカードの意思表示欄、意思表示カード、インターネットの登録でも示せます。書いた場所をここに残しておくで、家族が見つけやすくなります。

介護

介護を受けたい場所	自宅
介護をお願いしたい人	妻と相談して決めてほしい
費用の出どころ	〇〇銀行の普通預金から
判断できなくなったときに 相談してほしい人	妻、次に長男

伝えておきたいこと

かかりつけの〇〇内科の先生に、これまでの経過を聞いてください。

厚生労働省は、もしものときに望む医療やケアを前もって考え、家族や医療・ケアの担当者と繰り返し話し合っておく「人生会議」を呼びかけています。このシートは、その話し合いのきっかけに使えます。

そろばんノート テンプレート v2026.10 | sorobannote.com | 一般的なひな形です。個別の判断は専門家へ。

葬儀の希望

FUNERAL

薄い色のセルに入力します。白いセルは自動計算です。

葬儀やお墓の希望は、家族が決めるときの参考になります。決めていないことは空欄のままで構いません。

葬儀

形式	家族と親しい人だけ	
規模（人数の目安）	20人くらい	
宗教・宗派	〇〇宗（サンプル）、〇〇寺	
お寺・教会などの連絡先	03-0000-0040	
喪主になってほしい人	長男 陸	
連絡してほしい人	連絡先シートで「亡くなったとき」「両方」の印の人	
遺影に使ってほしい写真	寝室のアルバムの最初のページの写真	
費用の出どころ	〇〇信用金庫の定期預金から	
葬儀の生前契約・積立	ない	
契約の書類の保管場所		

お墓と供養

お墓	ある
お墓の場所	〇〇寺の墓地（〇〇県〇〇市）

納骨・供養・法要の希望

法要は家族だけで簡単に。

メッセージ

MESSAGE

薄い色のセルに入力します。白いセルは自動計算です。

家族や大切な人へ、伝えておきたいことを自由に書きます。宛名を書いて、1人ずつ分けても構いません。

家族のみんなへ

これまで本当にありがとう。財産のことは一覧にまとめたので、困ったときはこのノートを開いてください。

二葉へ

長いあいだ支えてくれてありがとう。体を大事にしてください。

宛名：

宛名：

更新履歷

UPDATES

薄い色のセルに入力します。白いセルは自動計算です。

書いた日と見直した日を残します。年に1回、誕生日や年末年始など決まった時期に見直すと、契約や連絡先の変化を書き漏らしにくくなります。

[illegible]

そろばんノート テンプレート v2026.10 | sorobannote.com | 一般的なひな形です。個別の判断は専門家へ。