

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			
ふりがな			
生年月日			
血液型			
本籍			
住所			
電話番号			
書き始めた日			
最終更新日			

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	
介護保険被保険者証	
年金の書類（基礎年金番号通知書など）	
マイナンバーカード	
運転免許証・パスポート	

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

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

持病・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

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

職場・所属している団体

名称	自分の役割など	連絡先

書いた人数
知らせてほしい人

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）

不動産

種類	所在地	名義	メモ（書類の場所）

有価証券

証券会社・金融機関	種類	メモ（書類の場所）

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
---------	----	-----	-----------------

借入・保証

借入先	種類	残高の目安	メモ

貴重品の保管場所

もの	保管場所

書いた財産・借入

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。

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。

契約一覽

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。

書いた契約

別紙の保管場所

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

主なアカウント

種類	名称（サービス）	解約・削除の希望	メモ

書いたアカウント

別紙の保管場所

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

延命治療

延命治療についての考え

臓器提供の意思

意思表示を書いた場所

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、と、家族が見つけやすくなります。

介護

介護を受けたい場所

介護をお願いしたい人

費用の出どころ

判断できなくなったときに

相談してほしい人

伝えておきたいこと

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

規模（人数の目安）

宗教・宗派

お寺・教会などの連絡先

喪主になってほしい人

連絡してほしい人

遺影に使ってほしい写真

費用の出どころ

葬儀の生前契約・積立

契約の書類の保管場所

お墓と供養

お墓

お墓の場所

納骨・供養・法要の希望

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。

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。

宛名：

宛名：

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。

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。