

高原町民

の皆さまへ

大切な方への
絆ノート

— エンディングノート —

たかはる



目次

はじめに	3
------	---

私のこと

✓ 私のこと	4・5
✓ 家族関係図	6
✓ 大切な思い出	7
✓ 健康・医療	8

もしものときに

✓ 告知	9
✓ 介護 コラム	10・11
✓ お葬式とお墓	12
✓ ペットのこと	13

託していくもの

✓ 生命保険など コラム	14・15
✓ 年金など	16
✓ 不動産・預貯金など	17
✓ その他の財産 コラム	18・19
✓ 遺言書・遺産分割 コラム	20・21

大切な方への絆

✓ 連絡先リスト	22
✓ “絆”メッセージ	23・24

包括連携協定に関して

高原町と第一生命保険株式会社(宮崎支社)は、2022年11月21日、相互の連携を強化し、高原町における地域の一層の活性化と、町民サービスの向上を図る包括連携協定を締結しました。
本冊子「大切な方への絆ノート」は、同連携協定に基づく取組の一環として、高原町と第一生命保険株式会社が共同で制作し、町民の皆さまへ無償提供しています。

はじめに

ご家族やご友人といったあなたの大切な方との「絆」は、かけがえのないものです。移り変わりの激しい今日だからこそ、大切な方との「絆」を深めていきたいと考えておられる方も多くいらっしゃると思います。

しかしながら、日々の時の流れの中で、あなたの大切な方と常に一緒に過ごすことができるわけではありません。

また、あなたの想いをありのままの形で、大切な方に伝えきれるとも限りません。

あなたの大切な方との「絆」をさらに深めていただく方法のひとつとして、このノートをご用意しました。

あなたに万一のことが起きたときには、このノートがあなたとご家族の「絆」をつなぐことになるでしょう。

もちろん、このノートには遺言書と異なり、法的な効力はありません。ご家族や相続人の方々に対する強制力也没有ありません。

もしかすると、このノートを書き進めていくうちに、正式に遺言書を書いておいたほうがよい、ということになるかもしれません。

また、このノートを書くことで、大切な方と話をする機会が増えることでしょう。

関連する分野の書籍を読んだり、セミナーに参加するといった新たな行動につながるかもしれません。

このノートの最初から、すべての項目を書いていこうと頑張りすぎない方がいいでしょう。

まずは、ご自身の想いやご希望を少しずつ整理していきましょう。

このノートが、あなたの大切な方との「絆」をさらに深めていくことにつながることを心より願っています。

高原町

第一生命保険株式会社



私のこと

✓私の基本情報

印

生年月日	年 月 日
住所	〒
本籍	
出生地	

✓特に、このノートを読んでほしい方々

✓住所の記録

期 間	住 所
年 月 ~	
年 月 ~	
年 月 ~	
年 月 ~	
年 月 ~	

④年金手帳・保険証・免許証など

健康保険証や運転免許証、パスポートなどの公的な管理番号や、その他の大切な番号を控えておくと、紛失の際などにも役立ちます。

名称	記号・番号	保管場所・その他
年金手帳		
健康保険証		
介護保険証		
運転免許証		
パスポート		
住民票コード		
マイナンバーカード		

④Web 関連

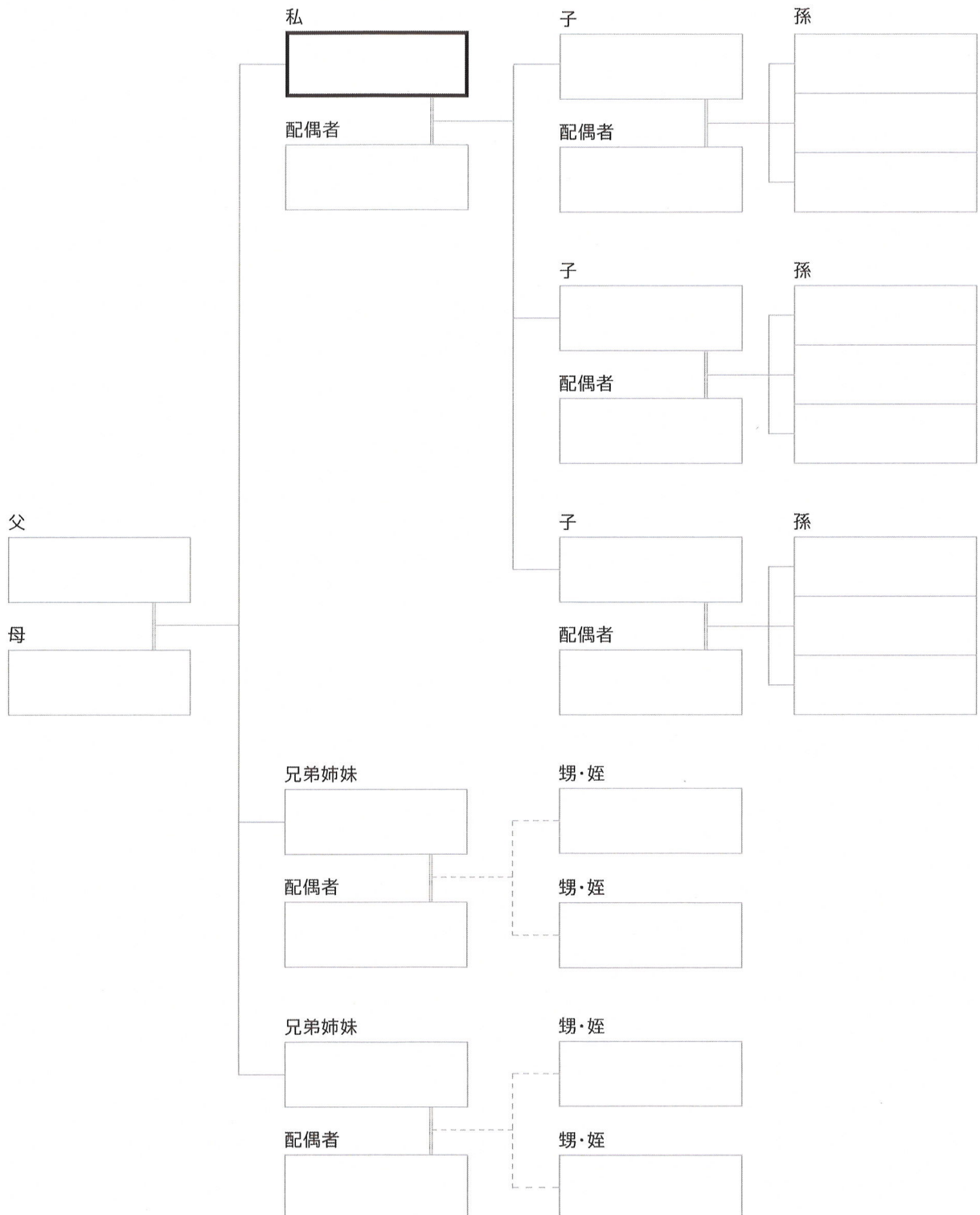
利用しているネットバンキング、SNS、ウェブサイト、アプリなどの情報を記入しておきましょう。(情報が漏れないよう十分注意してください)

名称	ID	パスワード



家族関係図

家族、親族について記入しておきましょう。





大切な思い出

これまでの歩みで、特に思い出に残っていることや、現在の趣味や生きがいを記入しましょう。

→ 幼少の頃

→ 学生時代

→ 社会に出てから

→ セカンドライフ

→ 趣味・生きがい

私のこと

ものごきん

託していくもの

大切な方への絆



健康・医療

かかりつけの医療機関や既往症、その他治療に際して注意すべきことを記入しておきましょう。このページをコピーして冷蔵庫に貼っておくなどすると、いざという時に役立ちます。

☑かかりつけの医療機関

病院名	診療科	担当医師名	連絡先	備考

☑既往歴

病名・症状	期間	治療した病院など
	～	
	～	
	～	
	～	

☑持病やアレルギーなど

血液型 (Rh)	型(Rh)
持病	☐ あり ☐ なし 病名：
アレルギー	☐ あり ☐ なし アレルギー物質：
常用薬	☐ あり ☐ なし 薬名：

☑その他

健康上の留意点など

.....

.....

.....

.....

.....



告知

私のこと

もしものときに

託していくもの

大切な方への絆

✓ 病名や余命の告知

- ☐ 病名の告知を希望する ☐ 余命の告知を希望する
☐ 家族に任せる ☐ 希望しない
☐ その他

✓ 延命治療の希望

- ☐ 延命治療を希望する ☐ 延命治療を希望しない
☐ 延命より苦痛緩和を重視したい ☐ 家族に任せる
☐ その他

✓ どこで最期を迎えたいか

- ☐ 病院を希望する ☐ 自宅を希望する
☐ ホスピスを希望する ☐ 家族に任せる
☐ その他

✓ 臓器提供・献体の希望

- ☐ 臓器提供を希望する 意思表示カード保管場所
☐ 角膜提供を希望する アイバンク登録証保管場所
☐ 献体を希望する 登録団体
☐ 臓器提供や献体は希望しない

✓ 余命を告知されたときにおきたいこと

✓ 備考



介護

介護が必要な状態になったり、重病に冒されて意思表示ができなくなったりした時など、事前にあなたの希望がわかっているれば、ご家族の負担を減らすことができます。

✓ 介護をお願いしたい人

名前 間柄 連絡先

名前 間柄 連絡先

✓ 場所の希望

☐ 自宅 ☐ 施設 ☐ 家族に任せる

☐ その他

✓ 費用

☐ 準備している ☐ 預貯金等の自分の財産から使ってほしい

☐ 保険に加入している ☐ 特に準備していない ☐ その他

✓ 財産管理を託す場合

名前 間柄 連絡先

☐ 任意後見契約済・委任契約済

名前 間柄 連絡先

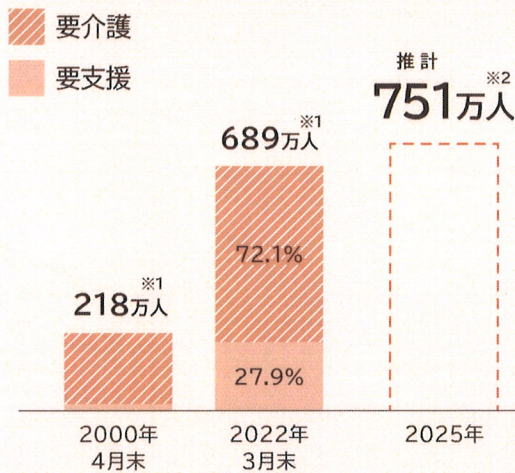
✓ 介護が必要になったときの希望・伝えたいこと

✓ 備考

コラム 「介護の現状」と 生命保険の「指定代理請求」

超高齢社会の日本では、平均寿命がさらに延び、要介護認定者数が急増しています。もしも介護が必要な状態になったとき困らないように、事前に準備しておきましょう。

要介護(要支援)認定者数

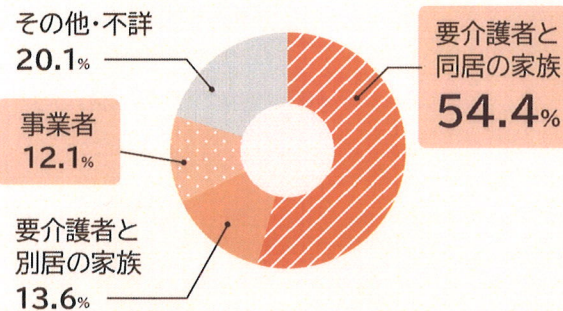


2025年には 認定者数751万人(推計)

2022年3月末の要介護(要支援)認定者数は689万人で、公的介護保険制度がスタートした2000年4月末の3倍以上になっています。さらに、団塊世代(1947年～1949年生まれ)がすべて75歳以上になる2025年には、認定者数が751万人に増加すると推計されています。

※1 厚生労働省／「介護保険事業状況報告(暫定)」
※2 榊第一生命経済研究所推計(2022年6月)

介護の担い手



介護者は同居の家族が半数

介護を担っているのは54.4%が同居の家族であり、その大半が配偶者や子どもです。いざ介護となると身内の方に大きな負担をかけてしまうかもしれません。

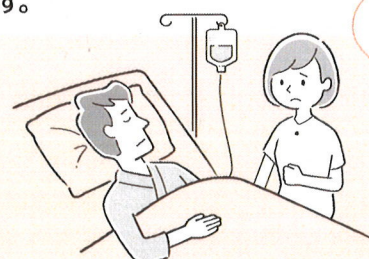
※厚生労働省／「令和元年 国民生活基礎調査」

いざ介護になったときに

加入している生命保険の給付金をスムーズに受け取るために「指定代理請求」という制度があります。

「指定代理請求」とは

被保険者が事故や病気によって意思表示ができない場合に被保険者にかわってスムーズに保険金等を請求できる制度です。



保険の手続きはどうしよう...



お葬式とお墓

最近では自分の葬儀を生前に予約する方も少なくありません。遺骨を納めるお墓についてもさまざまな形式があります。ご家族やまわりの方のために、希望を記入しておきましょう。

✓ 葬式の希望

☐ 一般的なお葬式

☐ 家族葬

☐ 火葬のみ

☐ 家族に任せる

☐ その他

✓ 葬儀を行う宗教・宗派

名称	
所在地	
連絡先	

✓ 葬儀社

☐ 予約している

☐ 希望がある

社 名

連 絡 先

☐ 家族に任せる

☐ その他

✓ 喪主

☐ 決めている（名前

）

☐ 家族に任せる

✓ 葬式費用

☐ 準備している（内容

）

☐ 準備していない

✓希望するお墓

☐ 先祖代々のお墓

所在地

☐ すでにお墓を用意している

連絡先

☐ 新たにお墓を用意して欲しい

☐ 家族の判断に任せる

☐ その他

✓仏壇、供養など、その他の希望

.....

.....

.....



ペットのこと

家族の一員であるペットについて、もしものときの希望を記入しておきましょう。

☐ 飼ってほしい方

連絡先

☐ ペットの施設で世話をしてほしい

施設名

連絡先

☐ 家族に任せる

名前：登録番号：

血統書（保管場所）

病気・ケガ：

かかりつけの動物病院など：

えさ：



生命保険など

- ☒ 万一のことがあったとき、ご家族がスムーズに保険金や給付金を請求できるよう、加入している生命保険や損害保険などを書き出しておきましょう。
- ☒ また、あなたがご家族のために加入している生命保険等についても、記入しておきましょう。
- ☒ どのような保障内容になっているか、誰が受け取ることになっているか、保険証券はどこに保管しているかなど、改めて確認しておくことをおすすめします。

保険会社	加入内容・金額	証券番号	契約者	被保険者	受取人
例) 第一生命	終身保険 3,000万	0123-456789-0	第一太郎	第一太郎	第一花子

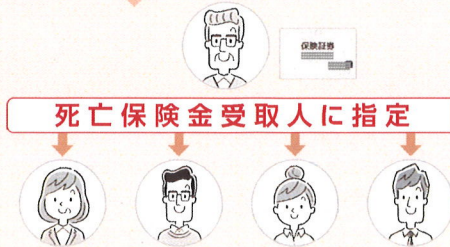
コラム 生命保険で相続準備

1 遺産分割準備

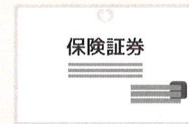
生命保険を活用すれば…死亡保険金受取人を指定できます。

お金に宛名をつけられます

契約時に死亡保険金受取人をあらかじめ指定することで、のこしたい人にのこせます。



遺産分割協議対象外の財産



生命保険

死亡保険金は受取人固有の財産となるため、原則遺産分割協議は不要

2 現金の準備

生命保険を活用すれば…
すみやかに死亡保険金を受け取れます。

現金（保険金）



すぐに使えるお金が準備できます

被保険者が死亡した場合、死亡保険金受取人が保険会社に請求することですみやかに死亡保険金を現金で受け取れます。

●相続発生時、手持ちの資産はどうなる？

質問	生命保険※1	有価証券※2	預貯金
だれがいくら受け取るのか決めるのは？	保険契約者本人	相続人（協議分割） 本人（遺言）	相続人（協議分割） 本人（遺言）
いつ受け取れるの？	必要書類提出、 確認後 おおむね 5営業日程度	相続手続き 終了後	相続手続き 終了後※3
何を 受け取るの？	現金（保険金）	有価証券	現金

※1 契約者、被保険者が同一人の場合に限りま。

※2 株式、債券、投資信託などをいいます。

※3 2019年7月1日より、預貯金の引き出しには一部緩和する方策が施行されました。ただし引き出しできる額には限度があります。

3 相続税の非課税措置

生命保険を活用すれば…
相続税の非課税措置を受けられます。

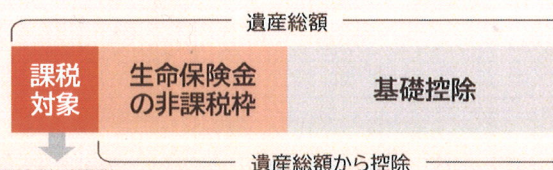
相続税を軽減する
効果があります

生命保険の死亡保険金には非課税枠が設けられており、相続税の課税対象を引き下げ、相続税を軽減する効果があります。

生命保険金の非課税枠

〈相続税法第12条〉

500万円×法定相続人の数※



相続税が課税

※非課税措置を受けられるのは、受取人が相続人（相続放棄した人を除く）の場合に限られます。



年金など

公的年金や、企業年金、個人年金などについて記入しておきましょう。

✓ 公的年金

基礎年金番号 (年金手帳の番号)	年金証書番号	受取口座		
		金融機関	支店	口座番号

✓ 企業年金

企業年金(会社名)	受取内容など	連絡先など

✓ 個人年金

会社名	証券番号など	受取内容など	連絡先など

✓ その他の給付など

項目	内容	連絡先など
例) 退職金	死亡退職金／弔慰金	厚生部 03-1234-5678



不動産・預貯金など

✓不動産

所有する不動産について記入しましょう。特に現住所以外の不動産については、将来、ご家族が手続きで困ることのないよう、もれなく記入しましょう。

種類	所在地	面積(㎡)	持分	連絡先など
①土地・建物	例) 東京都〇〇区◇◇1-2-3	300	単独所有	03-1234-5678
土地・建物				
土地・建物				
土地・建物				
土地・建物				

✓預貯金

預貯金について記入しましょう。暗証番号やカード、通帳、印鑑の保管場所については、ご家族に口頭でお伝えしておくことをおすすめします。

金融機関・支店	種類	口座番号	連絡先など
例) 〇〇銀行××支店	①普通・当座	0123456	03-1234-5678
	普通・当座		
	普通・当座		
	普通・当座		
	普通・当座		

✓株式・有価証券など

株式などの財産について、連絡先の証券会社などを記入しておきましょう。

内容	購入先など	連絡先など
例) 〇〇会社	××証券	03-1234-5678

私のこと

もしものときに

託していくもの

大切な方への絆



その他の財産

☑ゴルフ会員権など

相続発生後に名義変更が必要なものを記入しておきましょう。

種類	内容	備考

☑クレジットカード・電子マネー

会社	番号	決済口座	引落日	連絡先	備考

☑ローン・借入金

借入先	内容	決済口座	引落日	完済予定日	備考

☑大切にしているもの

あなたの大切なコレクションや宝飾品、骨董品など、その内容や誰に譲りたいかなどを記入しておきましょう。

種類	保管場所	譲りたい相手	備考

☑パソコンなどに保存されているデータについての希望

コラム 名義変更は大丈夫？

相続の発生にともなう名義変更には、例えば以下のような書類が必要となります。

※法改正等により必要となる書類が異なる場合があります。名義変更手続きの際には管轄の法務局や金融機関、専門家等にご確認ください。

不動産の場合（法務局での手続き）



- 登記申請書
- 死亡した人の出生から死亡までの戸籍謄（抄）本、除籍謄本（※）・住民票除票等
- 遺産分割協議書（法定相続人全員の署名・実印捺印）
- 相続人全員の戸籍抄本（戸籍一部事項証明）・印鑑登録証明書
- 不動産を取得する相続人の住民票
- 固定資産評価証明書など（遺言書がある場合は、必要となる書類が異なります）

預貯金・株式の場合（金融機関での手続き）



- 遺産分割協議書または遺言書または金融機関所定の書類
- 死亡した人の出生から死亡までの戸籍謄（抄）本、除籍謄本（※）・住民票除票等
- 相続人全員の戸籍抄本（戸籍一部事項証明）・印鑑登録証明書
- 預貯金通帳・カードなど

※法定相続情報一覧図の写しで、戸籍抄本および除籍謄本の代替が可能な場合があります。

残された家族が相続に伴う名義変更の手続きをするのは思いのほか大変です。

例えば不動産の名義が先代のままになっている場合、さらに手続きが煩雑になってしまいます。また、どの金融機関にご本人名義の預貯金等があるのか、ご家族の方が生前知らされておらず、解約の手続きに苦労されるといったケースも少なくないようです。大切なご家族のために、早めに対応しておきましょう。



遺言書・遺産分割

遺言書は相続に関するあなたの希望や想いを表すと同時に、トラブルを事前に回避し、スムーズに相続を実行させるためにも大変有効です。そして、ご家族に負担をかけさせない思いやりなのです。

✓遺言書

すでに遺言書を作成している方は、以下にその内容を記入しておきましょう。

☐ あり（ 年 月 日作成）

☐ なし

☐ 自筆証書遺言 ☐ 公正証書遺言（ 公証役場）

保 管 場 所（連絡先）

遺言執行者（連絡先）

✓遺産分割についての希望・想い

遺産分割についての希望やその理由などを記入しておきましょう。

ご家族のために、あなたの想いが伝わるように書くのがポイントです。

※こちらに記入された内容は遺言書とは異なり、法的効力を有するものではありません。遺産分割についての希望や想いを実現するために、こちらで整理した内容を基に遺言書の作成を検討しましょう。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

コラム

遺言書の役割とその意味

遺言書は遺産分割における遺言者の意思を明確にするものです。相続をめぐる争いを事前に防ぐとともに、手続きの負担軽減にもつながる、残されたご家族への思いやりという大事な意味があります。

法的な効力を有します

遺言書の大きな特長は、法定相続よりもご自分の希望する遺言相続が優先されることを法律で保証していることです。どんなことが決められるのか、代表的な例を以下に並べました。

- 法定相続分とは違うご自分の希望する遺産の分配を指定することができます。
- 遺産の種類によって、長男に不動産、次男に預貯金などといった遺産分割にも有効です。
- 「あの人にも財産を残したい」。法定相続人以外に遺贈することもできます。
- 不動産の場合、遺言で「〇〇に相続させる」とあれば、名義変更(相続登記)は相続人本人が単独で行えます。

トラブルを回避し、負担を最小限に

- 遺言書がない場合は、必ず法定相続人全員で遺産分割協議を行い、全員の合意が必要です。合意に至るまでに争いになることも多く、またその内容を文書化する遺産分割協議書も必要となり、手続きに相当の負担がかかります。
- 遺言書があれば遺産分割協議は必要なく、遺産分割協議書も不要です。
- 不動産のような分割しづらいものや処分の難しいものなども何かとトラブルの元です。
- こうした争いを事前に防ぎ、煩雑な手続きなどを軽減することで、残されたご家族の手間や負担を最小限にできるのが遺言書です。

遺言書は元気なうちに！

- 遺言書は元気なうちに書いておくのがベストです。健康で物事の判断もしっかりできる状態のときに、落ち着いて書きましょう。病気になってからでは何かと無理しがちです。
- 遺言書は法律で様式が厳格に定められています。様式を満たさないとせっかく書いた遺言書が無効となるリスクがありますので、注意が必要です。
- 遺言書を書いておいた方がよい例
 - 子どもがいない。
 - 再婚同士でそれぞれに子どもがいる
 - 日常の世話をしてくれている子どもに、遺産を多めに残してあげたい。
 - 離婚はしていないが、事実上婚姻関係は破綻している。 など



法務局で遺言書を保管できます

- 自筆証書遺言の保管場所として、法務局で「自筆証書遺言書保管制度」が創設されました。紛失や隠匿の防止をはじめ、家庭裁判所での検認が不要になり相続手続きが円滑に行えます。詳しくは法務局のサイトをご確認ください。

遺言書の持つ大きな意味は、ご家族への「最後の思いやり」なのです。

☑ 専門家

付き合いのある税理士や司法書士などの専門家を記入しておきましょう。

.....

※第一生命より、提携の税理士や司法書士などを紹介することができます。

連絡先リスト

“絆”

Kizuna
Message

メッセージ



“絆”で結ばれたかけがえのない家族や友人に
あなたの想いを託すページです。
大切な方へ、あなたからの素直な言葉を伝えます。

.....さんへ

.....さんへ

私のこと

もしものときに

託していくもの

大切な方への絆

“絆” Kizuna Message メッセージ

.....さんへ

.....さんへ

.....さんへ

Note

私のこと

もしものときに

託していくもの

大切な方への絆

高原町からのメッセージ

高原町は地域社会の発展と町民サービスの更なる向上を図るため、第一生命保険株式会社様と包括連携協定を締結しました。本冊子は、この協定に基づく取組の一環で作成したもので、大切な方へ伝えたい思いや大事な情報を書き留めておくものです。

高原町は今後も、町民が健幸で元気に暮らせる都市モデル「スマートウェルネスシティ」の実現に向けて、誠心誠意取り組んでまいります。

第一生命からのメッセージ

第一生命は、1902年、日本での創業以来、お客さま本位（お客さま第一）を経営の基本理念に据え、生命保険の提供を中心に、地域社会への貢献に努めてきました。

これからも、お客さまとお客さまの大切な人々の“一生涯のパートナー”として、グループ各社とともに、それぞれの地域で、人々の安心で豊かな暮らしと地域社会の発展に貢献していきます。

! この冊子に掲載している内容は、2023年4月時点の法令に基づいたものであり、将来的に変更されることもあります。変更された場合には、変更後の取扱が適用されますのでご注意ください。詳細については、顧問税理士や所轄の税務署等にご確認ください。

大切な方への絆ノート

2025 年 4 月発行

監修

税理士法人山田合同事務所

神奈川県横浜市西区北幸一丁目11番15号横浜STビル18階

村山司法書士事務所

東京都江戸川区平井4-12-1-702

制作・発行

高原町

〒889-4412 宮崎県西諸県郡高原町大字西麓360-1

健康課 Tel : (0984)42-4820（直通）

福祉課 Tel : (0984)42-2581（直通）

第一生命保険株式会社

FPコンサルティング部

〒100-8411 東京都千代田区有楽町1-13-1

Tel : (03)3216-1211(大代表)

第一生命ホームページ : <https://www.dai-ichi-life.co.jp/>

※冊子の内容に関するお問い合わせは、第一生命宮崎支社相続
コンサルタントまでご連絡ください。Tel : (0985)28-3111

お気に入りの写真

お気に入りの写真や遺影用の写真などを貼り付けておきましょう。
ご自分の顔がはっきり大きく写っている写真がおすすめです。

