

ひたちなか市 の皆さまへ

大切な方への 絆ノート

— 私から伝えたいこと —



ひとが咲くまち。
ひたちなか

目次

はじめに	3
私のこと	
● 私のこと	4・5
● 家族関係図	6
● 自分史	7
● 健康・医療	8
もしものときに	
● 介護や告知	9
● お葬式とお墓	10
● ペットのこと	11
託していくもの	
● 生命保険など コラム	12・13
● 年金など	14
● 不動産・預貯金など	15
● その他の財産 コラム	16・17
● 遺言書・遺産分割 コラム	18・19
大切な方への絆	
● 連絡先リスト	20
● “絆” メッセージ	21～23

包括連携協定に関して

ひたちなか市と第一生命保険株式会社は、令和5年2月2日、相互の連携を強化し、ひたちなか市における地域の一層の活性化と市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、ひたちなか市と第一生命保険株式会社が共同で制作し、市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もありません。

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。

ひたちなか市
第一生命保険株式会社



私のこと

✔ 私の基本情報

氏名 _____

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 ~	

☑️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		

☑️Web関連

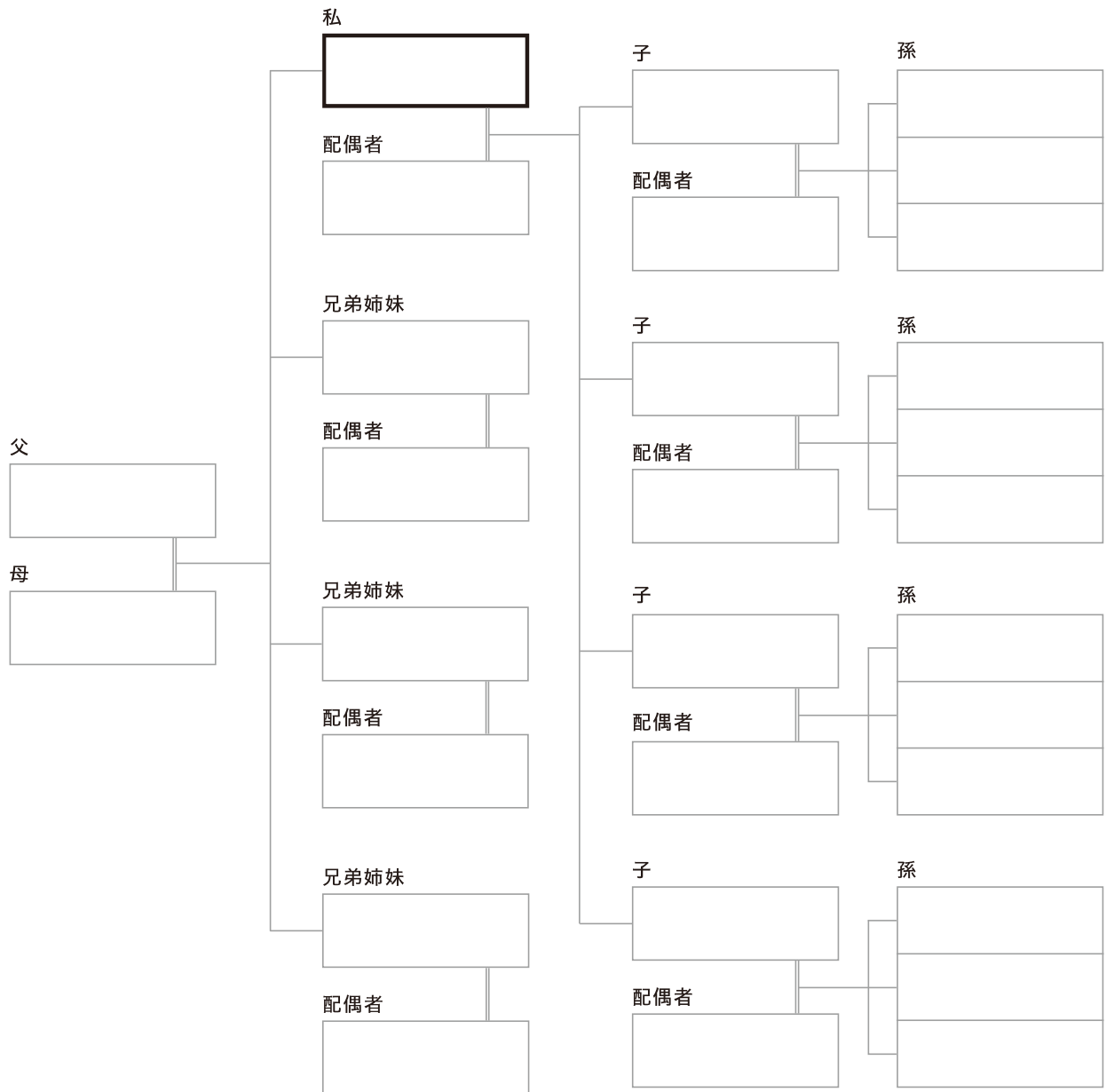
利用しているネットバンキング、SNS、ウェブサイト、アプリなどの情報を記入しておきましょう。(情報が漏れないよう十分注意してください)

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。



Memo

.....

.....



自分史

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

もしものとき

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	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし
	病名：
アレルギー	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし
	アレルギー物質：
常用薬	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし
	薬名：

☑️ その他

健康上の留意点など

.....

.....

.....

.....

.....



介護や告知

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ならば、ご家族の負担を減らすことができます。

✓ 介護の希望

誰に	
どこで	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 病院や介護施設（個室・多床室・どちらでもよい） <input type="checkbox"/> 家族に任せる <input type="checkbox"/> その他
費用は	<input type="checkbox"/> 準備している（内容） <input type="checkbox"/> 特に準備していない

✓ 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

- 希望する 希望しない 家族に任せる
- その他

✓ どこで最期を迎えたいか

- 自宅 病院や介護施設など 家族に任せる
- その他

✓ 臓器提供の希望

- 希望する（臓器提供意思表示カードの保管場所）
- 希望しない

私のこと

もしものとき

託していくもの

大切な方への絆



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：

私のこと

もしものとき

託していくもの

大切な方への絆



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 生命保険金の非課税枠とは？

生命保険の保険金には、相続税法上の非課税枠があります。

保険金の非課税枠 (相続税法第12条)

契約者・被保険者 被相続人

死亡保険金受取人 相続人

※被相続人が保険料を負担した場合

保険金の非課税枠

= 500万円 × 法定相続人数

ケース 死亡保険金2,000万円、法定相続人が3人

課税対象金額 = 500万円

(2,000万円 - 500万円 × 3人)

生命保険のその他のメリット

- 1 受取人を指定することで、残したい方に財産(保険金)を残すことができます。
- 2 遺産分割協議を待たず、保険会社に請求することですみやかに保険金を受け取ることができます。
- 3 不動産や預貯金などの相続に比べて、比較的簡単に手続きを行うことができます。

契約日	満了日	保険料	担当者	連絡先	備考
H5.4.1	H25.3.31	払込済み	第一さん	03-1234-5678	保険証券は自宅に保管

私のこと

もしものとき

託していくもの

大切な方への絆



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(m ²)	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



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

私のこと

もしものときに

託つていくもの

大切な方への絆

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

このノートとは別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。

<input type="checkbox"/> あり (年 月 日作成)	<input type="checkbox"/> なし
<input type="checkbox"/> 自筆証書遺言	<input type="checkbox"/> 公正証書遺言 (公証役場)
保管場所	
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。

.....

.....

.....

.....

.....

✓ 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。

.....

.....

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」。法定相続人以外に相続させることもできます。
- 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。
- 遺言書を書いておいた方がよい例
 - 子どもがいない。
 - 初婚、再婚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。

“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。

私のこと

もしものとき

託していくもの

大切な方への絆

.....さんへ

.....さんへ

“絆” Kizuna Message メッセージ 

.....さんへ

.....さんへ

.....さんへ

.....さんへ

.....さんへ

.....さんへ

私のこと

もしものとき

託して行くもの

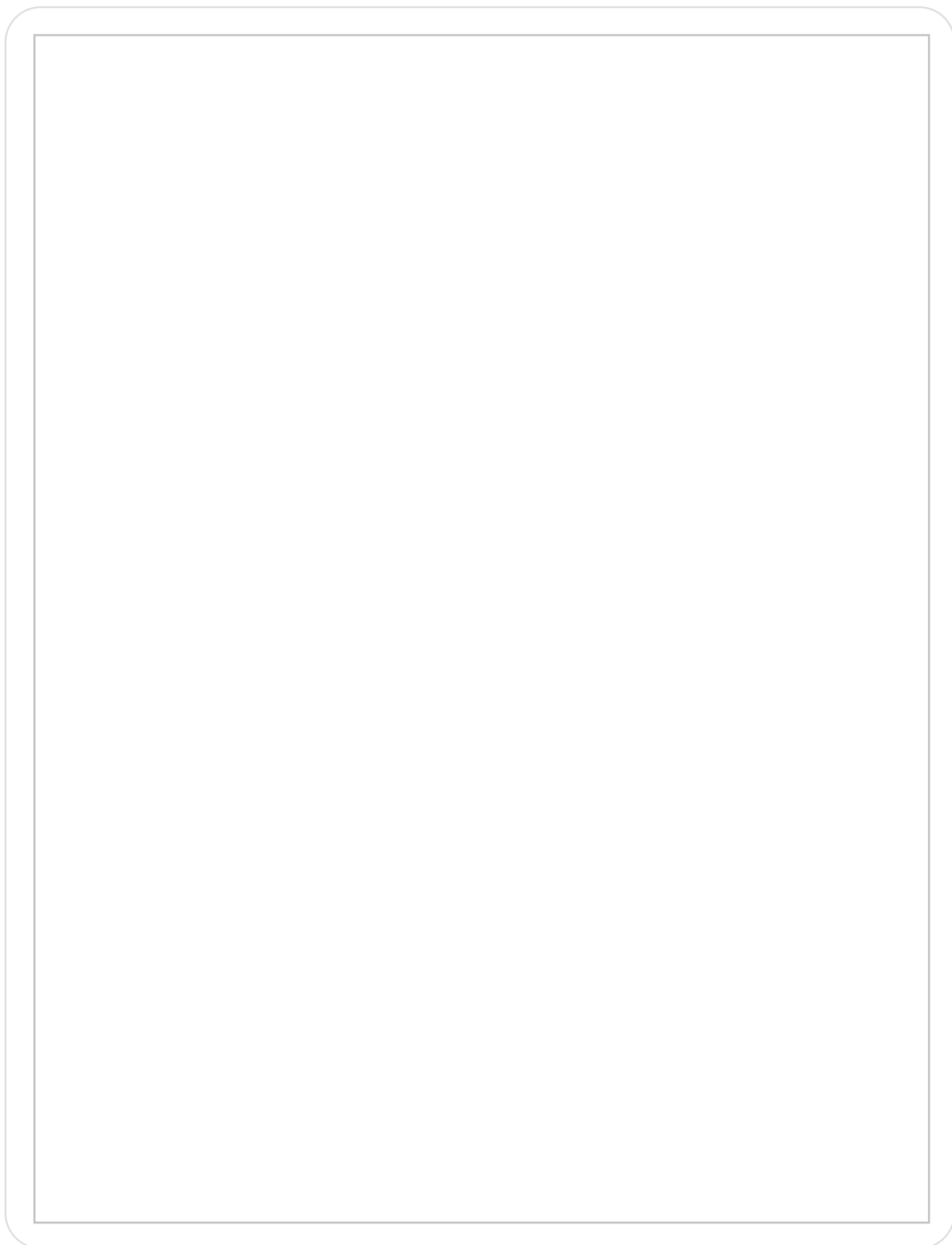
大切な方への絆

Note

Handwriting practice area with 20 horizontal dashed lines.

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。



ひたちなか市からのメッセージ

ひたちなか市在宅医療・介護連携推進協議会普及啓発部会では、みなさまが住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを最後まで続けられる在宅医療と介護を一体的に提供する体制を構築し、普及しています。そのきっかけとして、本冊子を作成しました。ぜひ、ご活用ください。

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、2019年7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、変更後の取扱い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

令和5年4月発行

監修

平松哲典税理士事務所

東京都渋谷区広尾1-3-18広尾オフィスビル11F

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

ひたちなか市

高齢福祉課 在宅医療・介護連携推進室

在宅医療・介護連携推進協議会 普及啓発部会

住所 ひたちなか市東石川2丁目10番1号

電話番号 029-273-0111（代）

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/>

情報・相談・手続き先（ひたちなか市役所内）029-273-0111（代表番号）

ひたちなか市 暮らしの便利帳

市民の皆さまの日常生活や窓口手続きなど役立つ情報をまとめています。



おくやみ窓口

死亡後の各種手続きを1か所で受け付ける「おくやみ窓口」の情報です。



暮らしの手続きガイド

亡くなられた方に関して、ご家族の方などが行う行政手続きを洗い出します。



住まいの終活について 空家等対策推進室

周囲に悪影響を及ぼす空き家が増えています。管理費や解体費の不足、相続がまとまらないなど準備不足が主な要因です。今のうちから資金の用意や相続について家族と話しあい、残された家族やご近所に迷惑をかけないよう早めの準備をお願いします。

空家等対策推進室では「住まいの終活」を支援しています。土地の取引価格や解体費の相場、相続権の確認などお気軽にご相談ください。



ひたちなか市在宅医療・介護連携推進協議会 普及啓発部会コラム



ひたちなか市にお住いの皆さんがいつまでも安心して暮らして頂くために

ひたちなか市在宅医療・介護連携推進協議会 普及啓発部会長 森 久紀

我々普及啓発部会は、高齢福祉課を事務局に、ひたちなか市内の各事業所で働いているケアマネジャー・看護師・リハビリ専門職・介護職等の様々な職種で構成されています。

活動内容として、市内にお住いの方々が病気になられたり、介護を受けるお体になっても、いつまでも安心してご自宅で暮らして頂くことができる為の在宅医療介護サービスのご説明を、集会所等へ出前講座としてお伺いしたり、広報物の作成をしています。

また、ワークプラザ勝田にて、「健康・絆・終活フェス」と言って、医療・介護関係の取り組みの紹介や「納棺体験・高齢者疑似体験・お子さんのドクター、ナース体験」等の体験イベントを開催しています。ここ3年コロナ禍ということもあり開催できていませんでしたが、今年は再開する予定です。医療・介護・行政・市民の皆さんと感動を共有できるよう、「絆」を大切に、手を肩を取り合い支えあえる活動をしていきます。



出前講座や在宅医療・介護をお伝えするためのイベントを行っています。



相談・手続き問合せ

地域包括支援センター（通称 おとしより相談センター）



高齢者とその家族が健康に暮らすための相談ができる総合相談機関です。主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士などの専門スタッフが、介護や介護予防の相談、医療や福祉サービスを利用するための連絡や調整、虐待防止・権利擁護などを支援しています。また、認知症の専門職である認知症地域支援推進員が配置されています。

名称	担当地区	住所	電話番号
勝田第一中学校区 地域包括支援センター	勝田一中	金上562-1 (金上ふれあいセンター内)	029-354-5221
大島中学校区 地域包括支援センター	大島中	東石川3183-1 (特別養護老人ホームグリーンハウスひ たちなか内)	029-219-5775
西部地域包括支援センター	勝田二中 田彦中	津田2093-1 (特別養護老人ホーム北勝園内)	029-276-0655
北部地域包括支援センター	勝田三中 佐野中	足崎1474-8 (フロイデひたちなかメディカルプラザ内)	029-229-2255
東部地域包括支援センター	那珂湊中 美乃浜学園	烏ヶ台11835-2 (グループホーム恵苑内)	029-264-1501

相談・手続き先（ひたちなか市役所内）



主な内容	担当窓口	電話番号
介護保険について ・介護保険認定申請, 介護保険料	介護保険課	029-273-0111 (代表)
高齢者に関する相談 ・高齢者サービスや困りごと, 成年後見人制度	高齢福祉課	
障害者に関する相談 ・各種手帳, 手当, 助成, 障害福祉サービス	障害福祉課	
民生委員・児童委員	地域福祉課	
国民健康保険, 国民年金 後期高齢者医療, マル福	国保年金課	
住まいの終活について (空き家)	市民活動課 (空家等対策推進室)	