

板倉町民

の皆さまへ

大切な方への
絆ノート[®]

——— 生活版エンディングノート ———



群馬県板倉町

株式会社イタクラ

いたくらん

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

もしものときに

●医療・告知	8・9
●介護・認知症 <small>コラム</small>	10・11
●お葬式とお墓	12・13

託していくもの

●預貯金・不動産など <small>コラム</small>	14・15
●保険 <small>コラム</small>	16・17
●年金など	18
●ペットのこと	19
●その他	20・21
●遺言書・遺産分割 <small>コラム</small>	22・23

大切な方への絆

●連絡先リスト	24
●“絆”メッセージ	25

包括連携協定に関して

板倉町と第一生命保険株式会社(太田支社)は、令和2年7月31日、相互の連携を強化し、板倉町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ため、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、板倉町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。

あなたの想いをありのままの形で大切な方に伝え、「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大切な方の「絆」をつなぐことになるでしょう。

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。このノートが、あなたの大切な方との「絆」をさらに深めるきっかけとなることを心より願っています。

このノートは遺言書と異なり、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。

板倉町

第一生命保険株式会社



私のこと

✓私の基本情報

お名前	
生年月日	年 月 日
住所	〒
本籍	
出生地	
メールアドレス	

✓住所の記録

期間	住所
年 月 ~	
年 月 ~	
年 月 ~	
年 月 ~	
年 月 ~	



ひとくちメモ

～戸籍の変遷・記録～

相続手続きでは、出生から死亡までの連続したすべての戸籍謄本が必要となります。令和6年3月より、相続人（兄弟姉妹を除く）が最寄りの市区町村の窓口にて、遠方の本籍地の戸籍取得が可能になりました。

ただし、兄弟姉妹が相続人の場合は戸籍取得に苦労することが多く、相続手続きが進まない要因ともなり得ます。手続きをスムーズに進めるために、本籍地の遷移の記録をしておくといでしょう。

① 年金手帳・保険証・免許証など

名称	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	

② Web関連

名称	ID	パスワード
スマートフォン・携帯電話		
パソコン		



ひとくちメモ

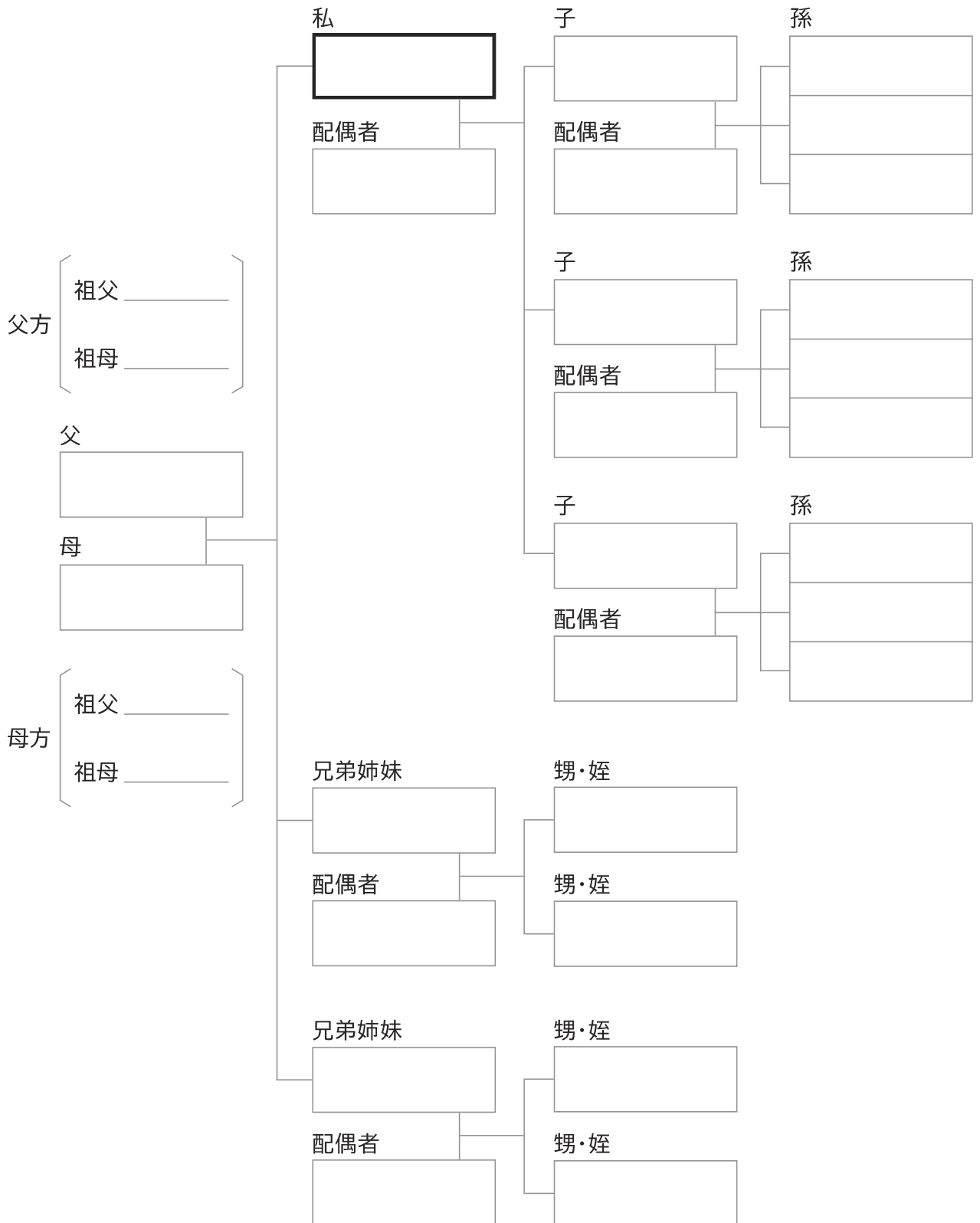
～デジタル遺産の相続手続き～

IDやパスワードがわからないとPCやスマホから加入したサービスなどについて、解約できずに課金が続いてしまうなどの問題が生じます。いざというときに相続人がわかるようにしておくのも一つの方法です。(生前に知られたくない場合はシールを貼付するなどのご検討ください。)



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を記入しておきましょう。

→ 幼少の頃

→ 学生時代

→ 社会人～現在まで

さらに

未来へつなぐ自分史年表

大切な思い出をご記入いただきましたが、いかがでしたか？
年代別にしたい、写真なども使ってみたいなど、より詳しく書きたいという方へ「大切な方への絆ノート®」の姉妹版として、「未来へつなぐ自分史年表」をご用意しております。

ご興味のある方は、担当者までお申し付けください。





医療・告知

☑ 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

☑ 持病やアレルギーなど

血液型	
持病・アレルギー	
常用薬	

☑ 既往歴（完治）

病名・症状	期間	治療した病院など
	～	
	～	
	～	
	～	

✔ 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
 尊厳死を希望する 尊厳死を希望しない
 リビング・ウィル（尊厳死の宣言書）を作成しているため尊重してほしい
 ※尊厳死について、詳しくは下部の「ひとくちメモ」を参照ください。

✔ 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しておきたいこと

(例) ○○と会っておきたい。○○を食べておきたい。○○に行っておきたいなど

.....

.....



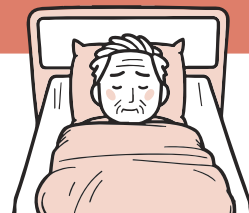
ひとくちメモ

～ 尊厳死について～

〈延命治療を希望しない場合〉

- 「尊厳死宣言書」として自分の意思を明確に書面に記しておく
- 公証役場で「尊厳死宣言公正証書」を作成する
- 公益財団法人日本尊厳死協会に加入し会員証を提示する

医師に自身の意向を伝えることができますが、医師が患者の治療を放棄することは罪に問われることがあるため、必ずしも実行されるものではありません。





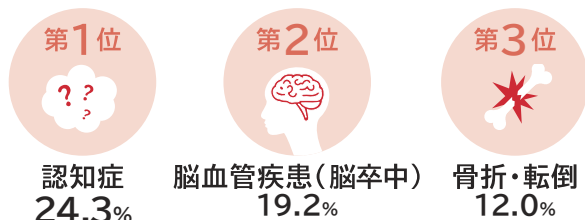
介護・認知症

コラム「介護・認知症」への備え

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。

要介護になる原因の第1位は「認知症」です

認知症は介護の原因のトップ
要介護状態になった原因



認知症が約25%

一般的に認知症になると回復するのは難しいといわれ、介護は長期化する可能性があります。

厚生労働省／2019年国民生活基礎調査

例「認知症」などで意思表示が困難になり、『できなくて困ること』

	日常の財産管理	契約締結など
困ること	<ul style="list-style-type: none"> ● 預金の引き出し ● 振込、振替手続き ● キャッシュカードの再発行 	<ul style="list-style-type: none"> ● 家の売却 ● 生前相続対策（生前贈与・生命保険の加入など） ● 相続発生後の遺産分割協議
例	<ul style="list-style-type: none"> ● お金の種類が分からない ● おつりなど計算ができない 	<ul style="list-style-type: none"> ● 契約の内容が分からない ● 良し悪しの判断がつかないなど（民法上、契約の有効性が争われる）

さまざまな手続きが難しくなり、支える介護者の負担が増えます。

✓ 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 預貯金など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

コラム 「介護・認知症」への備えに対応した生命保険の諸制度

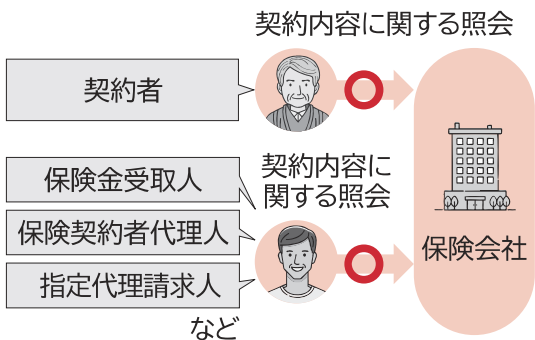
超高齢社会の日本では、平均寿命がさらに延び、要介護認定者数が急増しています。もし介護が必要な状態になった時に困らないように事前に準備しておくことが大切です。

健康なうちに準備が必要です

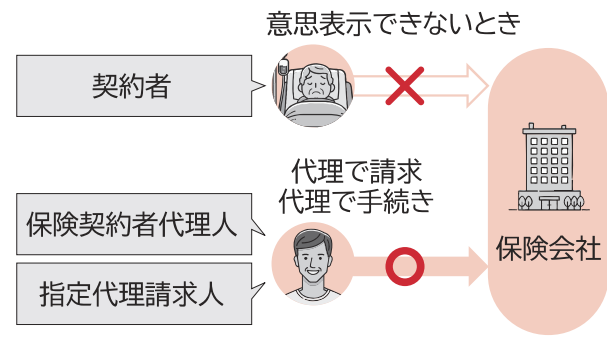
生命保険の場合…制度・特約を利用して、備えておくことができます。

契約内容ご案内制度	契約者に加えて、家族などが契約内容や手続き方法、契約維持に必要な情報などをスムーズに照会・確認できる制度
保険契約者代理特約	契約者が解約や住所変更などの保険契約に関する手続きを行う意思表示ができないときに、あらかじめ保険契約者代理人として指定した家族などが、契約者に代わって手続きできる制度
指定代理請求特約	被保険者が保険金・給付金などの請求を行う意思表示ができないときに、あらかじめ指定代理請求人として指定した家族などが、被保険者に代わって請求できる制度

契約内容ご案内制度



保険契約者代理特約 指定代理請求特約



制度および特約の名称は生命保険会社により異なります。詳細は加入している生命保険会社にご相談ください。

✔ 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

任意後見契約済・委任契約済

✔ 介護が必要になったときの希望・伝えたいこと

.....



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

✓ 互助会

- 加入している
 企業名 連絡先
 会員番号

互助会へ加入している場合は、残された方が困らないように伝えておくことも大切です。

✓ 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 すでにお墓を用意している
 名称（寺院・霊園など）
- 所在地 連絡先
- 新たにお墓を用意してほしい
- 家族に任せる
- 樹木葬 海洋散骨
- その他

✓ 仏壇、供養など、その他の希望

.....

.....

.....

.....



ひとくちメモ

～ 死後事務委任契約について ～

信頼できる専門家などと生前に「死後事務委任契約」を結び、死後の事務手続きをお願いするという方法があります。

〈死後事務委任契約でお願いできることの例〉

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 遺体の引取り、葬儀・埋葬の手続き ● 親族・知人などへの連絡 ● 医療費・介護費用・施設費用などの精算 | <ul style="list-style-type: none"> ● ガス・水道・電気・電話・インターネット回線などの解約 ● 自宅の片付け |
|---|--|



預貯金・不動産など

☑ 預貯金

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) ○○銀行××支店	普通・当座	0123456	03-1234-5678
	普通・当座		
	普通・当座		
	普通・当座		
	普通・当座		

☑ 不動産

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、もれなく記入しておきましょう。

種類	所在地	面積(m ²)	持分	連絡先など
土地・建物	例) 東京都○○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				

☑ 株式・有価証券など

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

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。

法改正など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、専門家などにご確認ください。

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（※）・住民票除票など
- 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

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（※）・住民票除票など
- 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）

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

2024年4月1日施行

相続登記のルールが変わりました！ 相続登記の義務化

- 自己のために相続の開始があったことを知り、かつ、相続によって所有権を得たことを知った日から、**3年以内**に相続登記を申請する義務が課されます。
- 正当な理由なく相続登記の申請を怠った場合は、**10万円**以下の過料に処する、とされています。

今 でき る 対 策

～過料を科されないために～

- ① 不動産の調査をしておきましょう。
- ② 相続登記をしていない不動産がある場合は、早めに専門家に相談しましょう。
- ③ 遺言書を作成することで、将来の相続登記をスムーズに行うことができます。



👉 遺言書について、詳しくは [23ページ](#) を参照ください。

保険

- ☑ 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、あなたのご家族のために加入している生命保険などについても、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

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。



死亡保険金受取人に指定



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す。

※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。

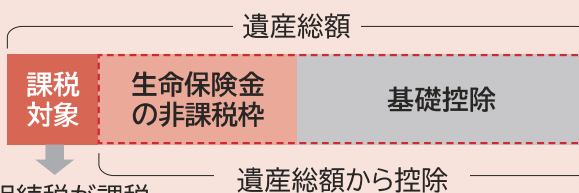
相続税を軽減する効果があります

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※4



※4 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 (iDeCo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



ペットのこと

家族の一員であるペットについて、もしものときに備えて記入しておきましょう。

名前： 種類： 生年月日：

預け先： (連絡先：)

ペット保険：

かかりつけの病院：

病気・ケガ：

ごはん：

名前： 種類： 生年月日：

預け先： (連絡先：)

ペット保険：

かかりつけの病院：

病気・ケガ：

ごはん：

名前： 種類： 生年月日：

預け先： (連絡先：)

ペット保険：

かかりつけの病院：

病気・ケガ：

ごはん：

📌もしものときの希望

.....

.....

その他

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。

✔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

✔ゴルフ会員権など

種類	内容	備考

①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

②パソコンなどに保存されているデータについての希望

最近話題になっているデジタル遺産の観点からも、整理をしておくといよいでしょう。

対象	種類	希望
パソコン	写真・動画・その他 ()	長男に管理してほしい その他のデータは削除希望
	写真・動画・その他 ()	
	写真・動画・その他 ()	
	写真・動画・その他 ()	
	写真・動画・その他 ()	
	写真・動画・その他 ()	
	写真・動画・その他 ()	
	写真・動画・その他 ()	
	写真・動画・その他 ()	



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。

✓ 遺言書

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

.....

.....

.....

.....

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ておきましょう。



ひとくちメモ

～ 自筆証書遺言書保管制度～

自筆証書遺言書の保管場所として、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。また、財産目録は自署ではなくパソコン作成も可能になりました。詳しくは法務局のサイトをご確認ください。

コラム

遺言書はご家族への最後の思いやり

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ります。

遺言書でトラブルを最小限に…

- 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。

遺言書でできること

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。

遺言書を書いておくとよい例

- ☞ 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

- 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。

👉 名義変更について、詳しくは [15ページ](#) を参照ください。

✔ 専門家

つ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。

第一生命が提携している税理士や司法書士などをご紹介しますこともできます。

“絆” Kizuna Message メッセージ



“絆”で結ばれたかけがえのない大切な方へ
あなたの想いを託すページです。

.....さんへ

.....さんへ

.....さんへ

私のこと

もしものとき

託していくもの

さらに

絆メッセージカード

3人以上または個人ごとに、メッセージを残したい場合に
「絆メッセージカード」をお配りしております。
ご興味のある方は、担当者までお申し付けください。



大切な方への絆

板倉町からのメッセージ

「人生会議」という言葉をご存じですか。「人生会議」とは、もしものときのために、希望する医療やケアについて前もって考え、家族等の信頼できる方や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、その結果を共有する取組のことです。

板倉町では、医療版エンディングノート「MOTTE」と生活版エンディングノート「絆ノート」を作成しました。「人生会議」の際に活用いただければと思います。また、エンディングノートに関する研修会や出前講座を随時実施していますので、是非活用してみてください。

お客さま第一主義「一生涯のパートナー」

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、2024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などにご確認ください。

大切な方への絆ノート[®]

令和6年10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

板倉町役場健康介護課

（包括支援係・地域包括支援センター）

〒374-0132 群馬県邑楽郡板倉町大字板倉2682番地1

TEL: 0276-82-6135（包括支援係直通）

E-MAIL: k-houkatsu@town.itakura.gunma.jp

第一生命保険株式会社

営業コンサルティング推進部

〒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/>

本書および本書の付属物を無断で複写、複製（コピー）、引用することは著作権法上での例外を除き禁じられています。また代行業者などの第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内の利用であっても一切認められておりません。

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。



写真貼付欄

