

別冊

わたしの覚え書き

～希望のわだち～



このノートには個人情報が含まれます。
鍵のかかる場所に保管するなど、取扱いに気をつけましょう。

茅ヶ崎市

【記入にあたってのポイント】

- 全てのページを埋める必要はありません。
- 書けるページ（必要なページ）を選んで書きましょう。
- 定期的に内容を見直して更新しましょう。
- 具合が悪くなってからではなく、元気な時から書いておきましょう。
- このノートの内容を身近な人に伝えておきましょう。

※このノートに法的な拘束力はありません。

法的な拘束力が必要な場合は、公正証書等による遺言書を作成しておきましょう。

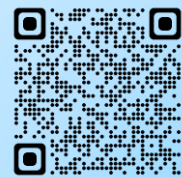
更新履歴

年 月 日

年 月 日

年 月 日

書き方は、You Tubeで
見られるぞよ♪



本人氏名：

記入者：

わが名義 愛の言葉
えんし麻呂&ミーナ



目次

財産のこと	1
①預貯金	1
②貸金庫	2
③保険	2
④公的年金	3
⑤私的年金	4
⑥不動産	5
⑦借入金・ローン	6
⑧債務保証	7
⑨貸付金（貸しているお金）	7
⑩クレジットカード	8
⑪株式・証券	9
⑫毎月の引き落とし等	10
光熱費・通信費	10
その他	11
⑬その他（美術品など）	11

財産のこと

大切な財産の管理で困らないように一覧にしておきましょう。

①預貯金 *記入例 14 ページ

金融機関名			支店名		
口座種別		口座番号		カード	有・無
口座名義人 (カタカナ)			備考	通帳：紙・電子	

金融機関名			支店名		
口座種別		口座番号		カード	有・無
口座名義人 (カタカナ)			備考	通帳：紙・電子	

金融機関名			支店名		
口座種別		口座番号		カード	有・無
口座名義人 (カタカナ)			備考	通帳：紙・電子	

金融機関名			支店名		
口座種別		口座番号		カード	有・無
口座名義人 (カタカナ)			備考	通帳：紙・電子	

②貸金庫 *記入例 14 ページ

貸金庫の契約をしている場合は、内容を記入して下さい

金融機関名		支店名	
住所			
電話			
備考			

③保険 *記入例 14 ページ

保険会社名		保険種類	
契約者名		被保険者名	受取人
証券番号		内容	
担当者名		連絡先【支店名など】	
備考			

保険会社名		保険種類	
契約者名		被保険者名	受取人
証券番号		内容	
担当者名		連絡先【支店名など】	
備考			

保険会社名		保険種類	
契約者名		被保険者名	受取人
証券番号		内容	
担当者名		連絡先【支店名など】	
備考			

④公的年金 *記入例 15 ページ

基礎年金番号		
加入したことがある年金種類		国民年金・厚生年金・共済年金・その他()
備考		
年金の加入履歴		
加入期間	勤務先の名称	年金の種類

⑤私的年金(厚生年金基金など) *記入例15ページ

名 称	連絡先	備 考

⑥不動産 *記入例 15 ページ

種類	<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> マンション・アパート <input type="checkbox"/> 田畑 <input type="checkbox"/> その他()		
用途	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 別荘 <input type="checkbox"/> 貸家 <input type="checkbox"/> その他()		
名義	<input type="checkbox"/> 自分のみ(100%) <input type="checkbox"/> 共有(自分の持ち分 %)		
共有者(いる場合)			
現住所			
登記簿上の所在地			
抵当権	<input type="checkbox"/> 設定なし <input type="checkbox"/> 設定あり()		
権利書の場所			
備考			

種類	<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> マンション・アパート <input type="checkbox"/> 田畑 <input type="checkbox"/> その他()		
用途	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 別荘 <input type="checkbox"/> 貸家 <input type="checkbox"/> その他()		
名義	<input type="checkbox"/> 自分のみ(100%) <input type="checkbox"/> 共有(自分の持ち分 %)		
共有者(いる場合)			
現住所			
登記簿上の所在地			
抵当権	<input type="checkbox"/> 設定なし <input type="checkbox"/> 設定あり()		
備考			

⑦借入金・ローン *記入例16ページ

種類	<input type="checkbox"/> 住宅ローン <input type="checkbox"/> 自動車ローン <input type="checkbox"/> 教育ローン <input type="checkbox"/> カードローン <input type="checkbox"/> 知人等からの借金 <input type="checkbox"/> その他()		
借入先		借入日	
連絡先			
借入額		借入残高	(年 月 日現在)
借入名義		返済方法	
担保の有無	無・有()		
備考			

種類	<input type="checkbox"/> 住宅ローン <input type="checkbox"/> 自動車ローン <input type="checkbox"/> 教育ローン <input type="checkbox"/> カードローン <input type="checkbox"/> 知人等からの借金 <input type="checkbox"/> その他()		
借入先		借入日	
連絡先			
借入額		借入残高	(年 月 日現在)
返済方法			
担保の有無	無・有()		
備考			

⑧債務保証(誰かの借金の保証人になっている場合) *記入例16ページ

保証した相手		連絡先	
債権者		連絡先	
保証した日		保証した金額	
備考			

⑨貸付金(貸しているお金) *記入例16ページ

相手の名前		貸した日	
貸付金額		残債金額	(年 月 日現在)
返済期限		返済方法	
証書の有無	無・有()		
備考			

相手の名前		貸した日	
貸付金額		残債金額	(年 月 日現在)
返済期限		返済方法	
証書の有無	無・有()		
備考			

⑩クレジットカード *記入例 16 ページ

カード名		クレジット会社													
連絡先															
カード番号				—				—				—			
備考															

カード名		クレジット会社													
連絡先															
カード番号				—				—				—			
備考															

①株式・証券 *記入例 17 ページ

金融機関名		取引店名	
口座番号		名義人	
連絡先			
銘柄		銘柄	
備考		備考	
銘柄		銘柄	
備考		備考	

金融機関名		取引店名	
口座番号		名義人	
連絡先			
銘柄		銘柄	
備考		備考	
銘柄		銘柄	
備考		備考	

⑫毎月の引き落とし等 *記入例 17 ページ

光熱費

項目	契約会社	お客様番号	連絡先
電気			
ガス			
水道			

通信費

	契約会社	契約者名	連絡先	その他
固定電話				
携帯電話				データについて <input type="checkbox"/> 任せる <input type="checkbox"/> 見ないで破棄
パソコン	メーカー 型番			データについて <input type="checkbox"/> 任せる <input type="checkbox"/> 見ないで破棄
インターネット 契約	回線名 プロバイダ名			
新聞				
NHK 受信料				

その他

SNSの種類など	ID など	その他
	ID	データについて <input type="checkbox"/> 任せる <input type="checkbox"/> そのまま残す <input type="checkbox"/> 見ないで破棄
	ID	データについて <input type="checkbox"/> 任せる <input type="checkbox"/> そのまま残す <input type="checkbox"/> 見ないで破棄
	ID	データについて <input type="checkbox"/> 任せる <input type="checkbox"/> そのまま残す <input type="checkbox"/> 見ないで破棄

スマートフォンのパスコード

に伝えています。

⑬その他 *記入例 19 ページ

美術品など

.....

.....

.....

.....

.....

発行年月 令和年6年 4月(第4版)

発行 茅ヶ崎市役所 高齢福祉課