

おぼえ書き

ふりがな 名前		生年月日	明治 大正 昭和	年	月	日
------------	--	------	----------------	---	---	---

私が自分の意思を伝えられなくなったとき、これを見て、私のことを知ってください。

読んでほしい人

【 内 容 】

- もしものときの連絡先（家族・親族）
- 介護について
- かかりつけ医療機関
- 医療について
- 最近の病歴・持病・アレルギー
- 葬儀について
- 飲んでいる薬
- 納骨方法について
- 介護保険のケアマネージャー
- 葬儀の連絡をしてほしい人たち
- 預貯金・クレジットカード・株式・有価証券など
- 遺言書について
- 不動産（土地・家など）
- 私の持ち物について
- 生命保険・火災保険・地震保険・損害保険・個人年金など
- 形見分けしてほしいもの
- 借入金・ローン、保証人になっている
- 伝えておきたいこと
- その他の財産
- ★ 制度の説明等
- 利用しているものやサービス
- ★ 相談窓口

● このノート使い方 ●

何も決まりはありません。
 自分が必要だと思うことを、書いておきましょう。
 どこから書いてもかまいません。
 何度書きかえてもかまいません。

このノートの置き場所は、家族などに伝えておくか、わかりやすい所に置いておきましょう。
 できれば、書いた内容を、折を見て家族などに伝えておくことをおすすめします。

●もしものときの連絡先（家族・親族）

名 前		関 係	
住 所		電話番号	
名 前		関 係	
住 所		電話番号	
名 前		関 係	
住 所		電話番号	
名 前		関 係	
住 所		電話番号	

●かかりつけ医療機関

病院名・科名	電話番号	担当医

●最近の病歴・持病・アレルギー

--

●飲んでいる薬

※お薬の説明書をはさんでおくと安心です。

病名	薬の名前	備考

●介護保険のケアマネジャー

事業所名	ケアマネジャー名	電話番号

●預貯金・クレジットカード・株式・有価証券など

種 類	会 社 名 等	備 考

※口座番号・暗証番号・保管場所は、危ないので書かないようにしましょう。

●不動産（土地・家など）

種 類	所 在 地	備考(共有者等)

●所有者不明土地の解消に向けて不動産に関するルールが令和5年4月から段階的に施行されます。

令和3年4月21日、「民法等の一部を改正する法律」(令和3年法律第24号)及び「相続等により取得した土地所有権の国庫への帰属に関する法律」(令和3年法律第25号)が成立しました(令和3年4月28日公布)。

両法律では、所有者不明土地の「発生の予防」と「利用の円滑化」の両面から、民事基本法制の総合的な見直しが行われています。

①【登記がされるようにするための不動産登記制度の見直しについて】

令和6年4月1日施行 令和8年4月1日までに施行

- 相続登記・住所等の変更登記の申請義務化
- 相続登記・住所等の変更登記の手続きの簡素化・合理化 など

②【土地を手放すための制度、相続土地国庫帰属制度の創設について】

令和5年4月27日施行

- 相続等により土地の所有権を取得した方が、法務大臣の承認を受けて、その土地の所有権を国庫に帰属されることができる制度を創設

③【土地利用に関連する民法のルールの見直しについて】 令和5年4月1日施行

- 土地・建物に特化した財産管理制度の創設
- 共有地の利用の円滑化などの共有制度の見直し
- 遺産分割に関する新たなルールの導入
- 相隣関係の見直し など

詳しい制度の問い合わせ先

法務省民事局 ☎03-3580-4111

相続登記相談センター(予約受付フリーダイヤル)

☎0120-13-7832 (平日10:00~16:00 年末年始・お盆期間を除く)

●生命保険・火災保険・地震保険・損害保険・個人年金など

種 類	会 社 名 等	備 考

●借入金・ローン、保証人になっているものなど

種 類	会 社 名 等	備 考

※負の財産も相続されます。連帯保証人になっていた場合には、それも相続されます。

●その他の財産

種 類	会 社 名 等	備 考

※刀剣や猟銃など、所有するのに手続きが必要なものは、詳しく書いておきましょう。

●利用しているものやサービス

定期的に購入・利用しているもの(新聞、牛乳宅配、灯油宅配、弁当配達、生協など)
契約・登録しているサービス(携帯、プロバイダ、インターネット会員サービスなど)

内 容・種 類	業 者・機 関 名	連 絡 先・電 話 番 号

●伝えておきたいこと

●介護について

介護を受けたい場所・暮らしたい場所	
・できるだけ自宅で暮らしたい	・老人ホーム等の施設に入りたい
・ 家族の判断に任せる	
介護をお願いしたい人	
・ 名前:	(関係:)
・ プロの方(ヘルパーなど)	・ 家族の判断に任せる
その他の希望	

●医療について

病名の告知について	
・ 希望する	・ 希望しない
余命の告知について	
・ 希望する	・ 希望しない
延命措置について	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 延命措置を望む ・ 苦痛を緩和する措置は望むが、延命のためだけの措置は望まない ・ 家族の判断に任せる 	
臓器提供について	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 望まない ・ 望む(健康保険証・運転免許証の意思表示欄、臓器提供意思表示カードに記入している)(保管場所:) 	
献体について	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 登録していない ・ 登録している(登録団体名・連絡先:) 	
その他の希望	

●葬儀について

宗派・菩提寺等
規模・業者
<ul style="list-style-type: none"> ・ できるだけ盛大にしてほしい ・ あまりお金をかけないでほしい ・ 家族の判断に任せる ・ 生前予約・契約がある(契約先: _____) ・ その他(_____)
遺影、納棺時の服装、棺に入れてほしい物、その他希望すること

※棺に入れることができない物

ガラスや金属製の燃えない物はもちろん、燃えにくい物、環境汚染・爆発・遺骨の損傷の恐れがある物は入れられません。

例：プラスチック製品、ビニール製品、化学繊維製品、カーボン製品、CD等、ゴルフボール、ライター、大きな果物類、厚みのある書籍、大型繊維製品 など

●納骨方法について

<ul style="list-style-type: none"> ・ 先祖の墓等(場所等: _____) ・ 用意している(場所・連絡先等: _____) ・ 家族の判断に任せる ・ その他の方法を希望(散骨・樹木葬・遺骨アクセサリー・遺骨プレート等) <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

●葬儀の連絡をしてほしい人たち

名 前		関 係	
住 所		電話番号	
名 前		関 係	
住 所		電話番号	
名 前		関 係	
住 所		電話番号	
名 前		関 係	
住 所		電話番号	
名 前		関 係	
住 所		電話番号	
名 前		関 係	
住 所		電話番号	
名 前		関 係	
住 所		電話番号	
名 前		関 係	
住 所		電話番号	

●遺言書について

※このノートには、法的効力はありません。特別な希望がある場合は、遺言書の作成が必要です。

・ 遺言書はない	
・ 遺言書がある（保管場所：	）
・ 公正証書遺言書がある	
（公証役場名：	）

※自筆証書遺言書保管制度について・・・

自筆証書遺言書の保管が法務局でできます。内容の相談受付はできませんが、外形的な確認がされます。本人が法務局へ直接遺言書を提出することが必要です。また、保管申請には3,900円かかります。手続きには予約が必要です。詳しくは、法務局にお尋ねください。福岡法務局 本局(供託課) ☎092-721-9186

●私の持ち物について

・ すべて捨ててほしい	・ 売れるものは売ってほしい
・ 形見分けしてほしいものがある	・ 家族の判断に任せる
・ その他()

●形見分けしてほしいもの

品名		保管場所 など	
受け取ってほしい人			
品名		保管場所 など	
受け取ってほしい人			
品名		保管場所 など	
受け取ってほしい人			
品名		保管場所 など	
受け取ってほしい人			

制度の説明等

簡単な説明を載せています。最後に相談窓口の一覧もありますので、心配なことは専門家に相談しましょう。

また、遺言や成年後見についての講座などは、いろいろなところで開催されています。図書館にもたくさんの本がありますので、ご活用ください。

せいねんこうけんせいど

成年後見制度

認知症などで判断能力が不十分な人の日常生活を、後見人等が保護・支援する制度。

後見人等が行える行為は、財産(不動産や預貯金など)の管理、契約の代理や取り消し、介護や医療の契約などの法的行為に関するものに限り、区分によってその範囲も変わる。

なお、後見は本人が活着ている間のみ。死後事務については別の契約が必要。

●任意後見制度

まだ判断能力があるうちに、将来に備え、あらかじめ後見人や頼む内容を決め、公証人が作成する公正証書で契約しておくもの。

権限は、契約時に定めた代理権のみで、取消権はない。

●法定後見制度

後見、保佐、補助の3つの区分があり、本人の判断能力の程度などにより選択。本人や親族等の申し立てにより、家庭裁判所が審査して後見人等を選任。後見人等には、親族以外にも、法律・福祉の専門家等が選ばれる場合もある。

【後見制度に関する質問・問い合わせ先】

宇美町地域包括支援センター(宇美町役場内) 電話 934-2249

成年後見センター・リーガルサポートふくおか 電話 738-7050

権利擁護センターぱあとなあ福岡 電話 483-2941

筑紫公証役場(太宰府市都府楼南5-5-13) 電話 925-9755

博多公証役場(福岡市博多区博多駅前3-25-24 3階)

電話 400-2560、432-6680

臓器提供

臓器提供とは、重い病気や事故などにより臓器の機能が低下し、移植でしか治療できない方に、死後(脳死または心肺停止)に臓器を提供すること。

移植に用いられる臓器は、心臓、肺、肝臓、腎臓、膵臓、小腸及び眼球(角膜)。

臓器提供の意思表示は、健康保険証や運転免許証の裏面や、「臓器提供意思表示カード」に記入することでできる。「臓器提供意思表示カード」は役場や公共施設などに置いてある。

また、臓器提供の意思表示は、「提供しない」ことや、提供したくない臓器の選択も可能。

臓器摘出手術は数時間で終わり、傷はきれいに縫い合わされ、眼球提供の場合は義眼が入れられて、家族の元へ戻される。

がんや全身性の感染症で亡くなられた場合、臓器提供できないこともあるが、医学的検査をして判断される。

【臓器提供に関する質問・問い合わせ先】

公益社団法人 日本臓器移植ネットワーク 電話 0120-78-1069

献体

献体とは、医学・歯学の大学における解剖学の教育・研究に役立てるため、自分の遺体を無条件・無報酬で提供すること。

申し込みは、献体篤志家団体または医科および歯科の大学へ。

臓器提供との同時登録については、受ける所と受けない所があるので相談を。

病気や手術のあとなどがあっても、「正常」なものと比較することによって、良い学習ができることもある。心配な場合は相談を。

遺体は解剖実習後に火葬され、遺骨が返還される。返還までに1～3年ほどかかる。遺体の提供は、葬儀後でもかまわない。

ただし、親族の同意がなければ、献体は実行されないの、あらかじめ親族には同意を得ておくことが必要。

【献体に関する質問・問い合わせ先】

公益財団法人 日本篤志献体協会

電話 03-3345-8498

九州大学 白菊会

電話 641-1314

葬儀

葬儀の形態は、一般的なものから、密葬、家族葬や直葬などと呼ばれるものなど様々。

葬儀費用は、支出だけでなく、収入（香典、健康保険からの葬祭費など）も考慮する必要がある。近親者など少人数で行う場合は、香典等がほとんどないため、結果的に通常の葬儀よりも負担が増える場合もある。また、後日自宅で弔問客の対応をする負担も考慮する必要がある。

葬儀社では、事前に相談したり見積を出してもらってもよい。会員制度、生前予約・契約などもある。

●おおまかな区分

一般的な葬儀	葬儀→火葬
密葬	小規模な葬儀→火葬→本葬 (近親者や親しい者のみで密葬を行い、後日改めて本葬を行うもの)
家族葬(家庭葬)	小規模な葬儀→火葬 (近親者のみで行うもの)
直葬	火葬のみ

※「家族葬」や「直葬」などの名称は、業者によって様々。

さまざまな葬送

法により、遺骨を「墓地以外の場所に埋蔵(埋める)してはならない。」「遺棄(捨てる)してはならない。」と決まっている。

しかし、お墓や納骨堂におさめなければいけないわけではない。最近では自然葬や手元供養などと呼ばれる様々な葬送がある。また、「お墓へ納骨するが、一部を散骨」、「散骨するが、一部は手元供養」など、複数の方法を選択することもできる。

散骨	遺骨を細かく砕き、海や山などに撒く。 散骨について、法には明確な決まりがないが、規制している市町村もある。 個人で行う場合は、節度をもってトラブルが起きないように十分に注意して行う必要がある。
樹木葬	許可を受けた墓地に、遺骨を埋葬するが、墓石のかわりに樹木を墓標とする。 シンボルとなる樹木の周囲に埋葬したり、1人に1本、樹木を植えたり、墓地によって様々な方法がある。
手元供養	遺骨そのものを、小さな骨壺やペンダントなどに納めたり、遺骨を加工して、プレートやオブジェ、アクセサリーなどにする。

遺言書

遺言では、誰に、どれだけ、何を相続させるか、指定することができる。
 法律で決まっている相続人以外の人に財産を残すことや、寄付することも可能。
 そのほかに遺言が法的に効力を持つのは、子どもの認知、遺言執行者の指定、祭祀の主宰者の指定など。
 ただし、遺言の方式は民法で定められており、不備があれば無効となる。
 また、「遺留分」といって、兄弟姉妹以外の相続人には一定の割合が保障されており、遺言の内容に納得できない相続人は、家庭裁判所に申し立てて請求できる。

●自筆証書遺言

遺言者が、その全文、日付、名前を自書し、押印して作成する。
 ※封筒に入れるようには定められていない。ただし、封筒に入れ封印された遺言書を勝手に開封すると、無効にはならないが、裁判所から5万円以下の過料に処せられる場合がある。

●公正証書遺言

遺言者が述べる遺言内容を、証人2人の立会いのもと、公証人が文章にまとめ作成し、公証役場で原本を保管。
 ※証人は公証役場でも紹介している。また、公証人が自宅や病院へ出張して作成することもできる。

●秘密証書遺言

遺言者が遺言の内容を記載した書面(代筆・パソコン可)に署名押印した上、封筒に入れて封印する。公証人と証人2人の立会いのもと、自己の遺言書であることを述べ、全員が署名押印する。

	メリット	デメリット
自筆証書遺言	<ul style="list-style-type: none"> ・費用がかからない ・簡単に作成できる ・内容を秘密にできる 	<ul style="list-style-type: none"> ・発見されなかったり、内容の不備で無効になるおそれがある ・偽造、改ざん、破棄等のおそれがある ・発見後、家庭裁判所で「検認」の手続きが必要
公正証書遺言	<ul style="list-style-type: none"> ・原本は公証役場に保管 ・不備で無効になるおそれがない ・偽造、改ざんのおそれがない ・発見後、家庭裁判所で「検認」の手続きが必要ない 	<ul style="list-style-type: none"> ・費用がかかる(手数料+必要書類の取得費用等) (手数料は、遺言の目的の財産額による。1千万～3千万で2万円ほど)
秘密証書遺言	<ul style="list-style-type: none"> ・偽造、改ざんのおそれがない ・内容を秘密にできる 	<ul style="list-style-type: none"> ・発見されなかったり、内容の不備で無効になるおそれがある ・発見後、家庭裁判所で「検認」の手続きが必要 ・費用がかかる(手数料+必要書類の取得費用等) (手数料は、定額で11,000円)

相 続

●相続財産

相続される財産は、預貯金、不動産などプラスの財産だけでなく、借金や住宅ローンなどマイナスの財産も含む。連帯保証人になっていた場合には、それも受け継ぐ。

●相続方法

単純承認	・プラスの財産もマイナスの財産も、すべて相続する
相続放棄	・プラスの財産もマイナスの財産も、すべて放棄する ・相続人一人ずつで選択可能
限定承認	・プラスの財産の範囲内で、借金等を返済する ・相続人全員で行わなければならない

※「相続放棄」と「限定承認」は、相続開始があったことを知ってから3ヶ月以内に、家庭裁判所に申し立てなければならない。

●相続人

・配偶者は常に相続人になる。

・第1順位・・・子

子が亡くなっていれば孫、孫も亡くなっていればひ孫と続く。

・第2順位・・・親

第1順位が1人もいない場合に、第2順位に移る。

親が亡くなっていれば祖父母、祖父母も亡くなっていれば曾祖父母と続く。

・第3順位・・・兄弟姉妹

第1順位も第2順位も1人もいない場合に、第3順位に移る。

兄弟姉妹が亡くなっていればその子(子まで。孫には移らない。)。

※養子縁組をしていれば、実子・実親と同じ扱い。

※相続人にならないのは、例えば、内縁の妻、配偶者の親、子の配偶者、いとこ、おじおば、など。

※相続放棄した場合、相続権は他の相続人に移る。

※相続人が誰もいない場合、最終的に財産は国庫帰属となるが、家庭裁判所への申立てにより、特別縁故者に分与がなされる場合もある。

● 相続順位・割合

相続人	配偶者	子 (第1順位)	親 (第2順位)	兄弟姉妹 (第3順位)
相続割合	1/2	1/2	権利なし	権利なし
	2/3	いない	1/3	権利なし
	3/4	いない	いない	1/4
	全部	いない	いない	いない
	いない	全部	権利なし	権利なし
	いない	全部	いない	権利なし
	いない	全部	権利なし	いない
	いない	全部	いない	いない
	いない	いない	全部	権利なし
	いない	いない	全部	いない
	いない	いない	いない	全部

● 相続税

相続税のかかる財産と、かからない財産(墓や仏壇など)がある。
 相続税のかかる財産から、債務と葬儀費用を引いた残りが、相続税の対象。
 財産の種類によって、評価方法が異なる。国税庁ホームページに掲載されているが、特例もあるため、心配な場合は、税務署の相談窓口や、税理士などの専門家に相談を。

相続税の基礎控除：3,000万円+(600万円×法定相続人の人数)
 (H27.1.1以降の相続に対する控除額)

例：法定相続人が、配偶者と子1人の合計2人の場合、
 $3,000万円+(600万円 \times 2) = 4,200万円$
 相続税の対象の額が、4,200万以下であれば、相続税はかからない。

【相続税に関する質問・問い合わせ先】

香椎税務署(福岡市東区千早6-2-1) 電話 661-1031
 (自動音声で案内。相談日時を予約し、職員が相談に対応。)

相談窓口

※基本的には無料ですが、面談による相談は有料のところもあります。

機関名・電話番号	日時	相談内容
心配ごと相談 (宇美町社会福祉協議会)	毎月第1・3木曜日 (予約不要) 9:30~12:30 (受付は12:00まで)	面談による、あらゆる心配ごとの相談。(日程については変更あり。広報うみに掲載)開設場所:老人福祉センター
931-1008(問合せ先)		
弁護士無料相談 (宇美町社会福祉協議会)	毎月第2・4木曜日 (要予約) 13:30~15:30 (一人30分程度)	弁護士との面談による、法律に関わる相談。(日程については変更あり。広報うみに掲載)開設場所:老人福祉センター
931-1008(予約受付)		
宇美町 地域包括支援センター	月曜日~金曜日 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)	高齢者の、介護や日常生活の様々な相談を受け付け、関係機関へつなぐ。
934-2249 宇美町役場1階		
宇美町 消費生活相談窓口	毎週火曜日 10:00~15:30 (祝日・年末年始を除く)	悪質商法、多重債務、架空請求、利殖商法など、契約や取引に関するトラブルについての相談受付、解決のためのアドバイス、情報提供。
934-2258 宇美町役場 西館2階		
かすや中南部 広域消費生活センター	月曜日~金曜日 10:00~15:30 (祝日・年末年始を除く)	
936-1594		
くらし・しごと・家計困りごと相談室 (福岡県自立相談支援事務所(筑紫郡・糟屋郡))(福岡県委託)	月曜日~土曜日 (土曜は電話対応のみ) 祝日も開所 9:30~17:30	就労、住居、お金、高齢者福祉、DV、依存症など生活全般について、解決策をさがし、関係機関へつなぐ。
938-3001		
県民相談室 (法律相談)	毎月第1・3金曜日 (要予約) 13:30~16:30 (一人約30分) (閉庁日は中止)	面談方式の、弁護士による無料の法律相談。日常生活の中での争いや、もめ事の解決を図る。予約開始は、当該週の初日(閉庁日はその翌日)の8:30から、先着6名まで。
643-3333(予約受付) 県庁 行政棟1階		
多重債務相談窓口 (福岡財務支局)	月曜日~金曜日 9:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)	自らの収入で返済しきれないほどの借金を抱え悩む方からの相談に応じ、借金の状況等をお聞きするとともに、必要に応じ弁護士・司法書士などの専門家に引き継ぎを行う。
411-7291		

機関名・電話番号	日 時	相 談 内 容
法テラス・サポートダイヤル (日本司法支援センター) 0570-078-374	月曜日～金曜日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	法的トラブルに対し、適切な法制度、関係機関(法律相談・公的機関窓口等)を紹介。 また、法的トラブルかどうかわからない方も、お気軽にお問い合わせを。
法テラス福岡 (日本司法支援センター) 050-3383-5501	月曜日～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	法制度や手続き、関係機関の相談窓口を案内。経済的に困りの場合には、法テラスの民事法律扶助による無料法律相談を案内。
成年後見センター・リーガルサポートふくおか 738-7050	月曜日～金曜日 13:00～15:00 (祝日・盆・年末年始を除く)	成年後見制度についての相談、書類作成など。司法書士で構成される団体。(面接による相談は有料)
権利擁護センターばあとなあ福岡 (福岡県社会福祉士会) 483-2941	月～金曜日 9:30～17:00 (祝日・年末年始を除く)	成年後見制度に関する電話相談。社会福祉士が対応。(面接による相談は有料)
高齢者・障害者総合支援センター あいゆう (福岡県弁護士会) 724-7709	月曜日～金曜日 10:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)	高齢者や障がいのある方の、財産や生活に関する法律相談。弁護士が対応。
司法書士総合相談センター (福岡県司法書士会) 0570-783-544	月曜日～金曜日 18:00～20:00 (祝日・年末年始を除く)	生前贈与、遺言状、借金を相続したくない、など、遺言や相続に関する電話相談。司法書士が対応。
筑紫公証役場 925-9755 太宰府市都府楼南5-5-13	月曜日～金曜日 9:00～12:00 13:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	公正証書の作成についての相談。 (任意後見、遺言書、尊厳死など)
福岡公証役場 741-0310 福岡市中央区舞鶴3-7-13		
博多公証役場 400-2560 福岡市博多区博多駅前3-25-24		

宇美町役場	932-1111
宇美町 地域包括支援センター	934-2249
消防(火事・救急)	119
救急相談電話 (救急車か病院か迷う時)	#7110
(ダイヤル回線からは)	(471-0099)
警察(事件・事故)	110
警察(緊急以外の相談)	#9110
(ダイヤル回線からは)	(641-9110)
宇美交番	939-0110 (粕屋警察署代表)
粕屋保健福祉事務所	939-1500

平成27年 3月 発行

平成30年 4月 改訂版発行

令和2年 2月 改訂版発行

令和3年11月 改訂版発行

令和5年7月 改訂版発行

● 発 行 ●

宇 美 町

〒811-2192

福岡県糟屋郡宇美町宇美5丁目1番1号

宇美町役場 健康課

電話 092-932-1111 (代表)

FAX 092-933-7512