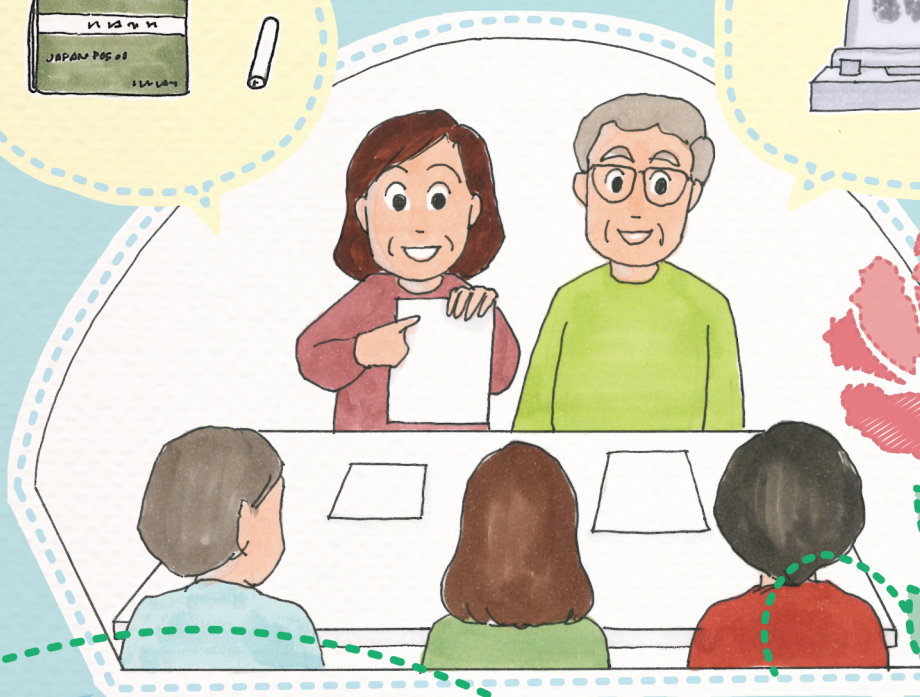
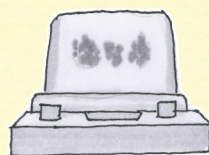
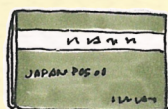


つなぐ ノート

あなたと大切な家族のために



認定NPO法人つなぐ

はじめに

認定 NPO 法人つなぐは、法人後見を実施するなかで遭遇した福祉課題について調査研究事業を実施しています。これまで障がい者のご家族向けに障がい者の情報を記録する「あんしんノート」、成年後見制度を含めた周辺制度について提案する「あんしんガイド」を作成してきましたが、この度、障がい者の親御さん向けに「つなぐノート」の作成に取り組みました。

このノートはあなたと大切なご家族が困らないように記録しておくものです。通常は、あなたの記録用に利用します。あなたに不測の事態があった時には、ご家族が困らないように必要な情報をノートに保存しておくことで混乱を軽減することができます。

漠然とした将来への不安を抱える方は多く、早めに備えることで少しでも安心に繋げていくことが重要です。「親なきあとは親あるうちに」親がお元気なうちに少しずつできるところから準備を始めましょう。「あんしんノート」「あんしんガイド」とともに「つなぐノート」が将来への不安解消の一助となることを願っています。

認定 NPO 法人つなぐ

※本著は 2025 年 6 月現在の法律に基づいています。

目次

1. 基本的なこと	1
▪ 名前、生年月日、住所、本籍地、電話、家族、親族、友人など	
2. 医療や介護に関すること	4
▪ かかりつけ医、介護保険など	
3. 介護に関する希望	5
4. 成年後見制度について	6
5. もしもの時に（医療、葬儀、お墓）	7
6. 遺言・相続	8
7. 資産・負債など	9
8. ライフライン（電気、ガス、水道、電話、インターネットなど）	11
9. もしもの時に知らせたい情報（パソコン、携帯電話）	12
10. 重要書類（マイナンバーカード、健康保険証、年金等）	13
11. 大切なお願い（延命処置について、伝えておきたいこと）	14
12. 社会参加に関すること	15
13. 紛失や盗難にあった場合の連絡先	16
14. 知っておくと便利な制度・サービスなど	17
15. あんしんのためのツール・情報	18
16. やることリスト	19
17. やりたいことリスト	20



1. 基本的なこと

わたし

名 前		生年月日 年 月 日
住 所		
本籍地		
電 話	携帯	固定電話

家族

名 前	続柄	生年月日 年 月 日
住 所		
電 話	携帯	固定電話

名 前	続柄	生年月日 年 月 日
住 所		
電 話	携帯	固定電話



1. 基本的なこと

親 族

名 前	続柄	生年月日 年 月 日
住 所		
電 話	携帯	固定電話

名 前	続柄	生年月日 年 月 日
住 所		
電 話	携帯	固定電話

名 前	続柄	生年月日 年 月 日
住 所		
電 話	携帯	固定電話

名 前	続柄	生年月日 年 月 日
住 所		
電 話	携帯	固定電話



1. 基本的なこと

友人・知人の連絡先

名 前		生年月日 年 月 日
住 所		
電 話	携帯	固定電話

名 前		生年月日 年 月 日
住 所		
電 話	携帯	固定電話

名 前		生年月日 年 月 日
住 所		
電 話	携帯	固定電話

名 前		生年月日 年 月 日
住 所		
電 話	携帯	固定電話



2. 医療や介護に関すること

かかりつけ医（病院名・主治医・電話番号）

飲んでいる薬



注意事項

介護保険

ケアマネジャー



ヘルパー事業所



その他



3. 介護に関する希望

介護が必要になった時に

- ☐ できるだけ自宅で
- ☐ 介護が受けられる施設等で
- ☐ その他

誰に介護してもらいたいですか

- ☐ できるだけ家族や親族
- ☐ 介護サービス事業所
- ☐ 家族の判断に任せる
- ☐ その他

＜＜介護保険制度については＞＞

横浜市介護保険総合案内・介護サービス事業者が掲載された「ハートページ」が区役所、地域包括支援センター等で無料配布されています。



4. 成年後見制度について

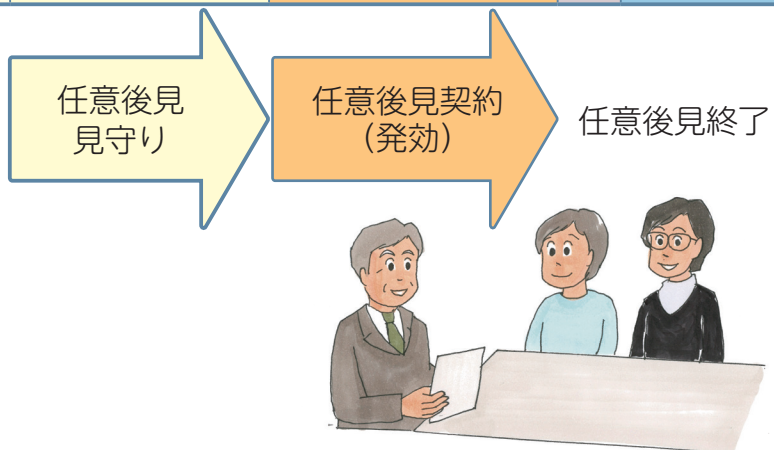
- ☐ 見守りや任意後見契約をすでにしている
- ☐ 見守りや任意後見契約について現在検討中である
- ☐ 後見人は家族に頼みたい
- ☐ 成年後見制度は今のところ考えていない
- ☐ 成年後見制度は利用したくない

＜＜任意後見制度とは＞＞

今は大丈夫だけれど将来、判断能力が低下した時に備えて財産管理や様々な手続きや契約等を任せる人を決めておく制度です。契約書は公証役場で公正証書にします。

判断能力が低下した時に家庭裁判所に任意後見監督人を選任する申立をします。

判断能力 十分な時期		少しずつ 低下	さらに 低下し 判断能力 不十分	他界	亡くなった後
身体的にも 元気	身体的に 少し心配	身体的にも 低下			





5. もしもの時に・・・



医療に関する希望

希望するものに☑をしてください

- ☐ できるだけの延命はしてほしい
- ☐ 痛みを取り除いたり、苦しくないような処置だけしてほしい
(延命治療はしないで自然のままに)
- ☐ その他



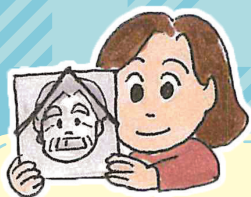
葬儀



お墓

＜＜樹木葬・散骨＞＞

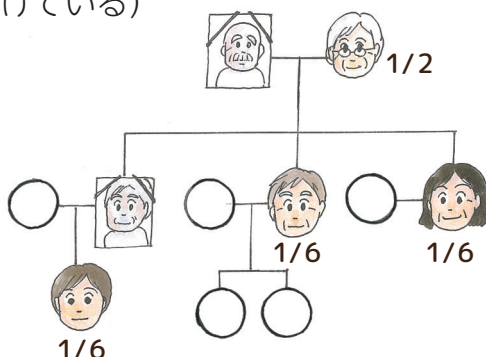
お墓をもたない供養の形として注目されている自然葬。
その代表的なものが樹木葬や海洋散骨です。跡継ぎ不要の永代
供養として、継承者がいない方や将来的な負担軽減になる葬送
の形です。



6. 遺言・相続

遺言について

- ☐ 公正証書遺言がある
- ☐ 自筆証書遺言（自宅）
- ☐ 自筆証書遺言（法務局に預けている）
- ☐ 作成していない



＜法定相続 順位と相続の割合＞

配偶者は常に法定相続人になります。それ以外の方は、

第1位 亡くなった人の子ども

第2位 亡くなった人の両親

第3位 亡くなった人の兄弟、または兄弟の子ども

第1位の場合、 配偶者 1/2 子ども 1/2 を人数で割る

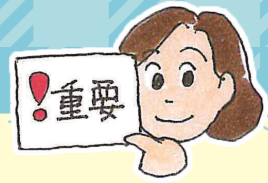
第2位の場合、 配偶者 2/3 親 1/3 を人数で割る

第3位の場合、 配偶者 3/4 兄弟姉妹 1/4 を人数で割る

兄弟姉妹が亡くなっている場合はその子どもに代襲相続されます。

＜＜相続税の障害者控除＞＞

相続人が85歳未満の障がい者の場合、相続税の額から一定の金額が控除されます。障害者控除額が相続税額より大きい場合、控除額の全額が引き切れないことがあります。この場合は、その引き切れない部分の金額を障がい当事者の扶養義務者（兄弟姉妹など3親等の親族のうち一定の者）の相続税額から差し引きます。



7. 資産・負債など

預貯金（ネットバンキングも含む）

金融機関名	支店名	口座番号

債券・株式

証券会社名	取引口座番号	パスワード等

＜＜自筆証書遺言保管制度とは＞＞

自筆証書遺言保管制度は、自身で作成した遺言書を法務局が保管します。紛失や改ざんや隠匿の恐れがなく、遺言者の死後に法務局が相続人に遺言書の保管を通知します。



7. 資産・負債など

🌿 生命保険・損害保険

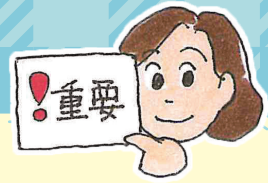
保険会社名	保険名	証券番号

🌿 不動産（土地・建物）

資産（土地・家屋）	所在・地番	書類の保管場所など

🌿 住宅ローン・負債など

債権者名	種類	備考



8. ライフライン

-  **電気**（お客様番号・口座振替金融機関等） 
-  **ガス**（お客様番号・口座振替金融機関等） 
-  **水道**（お客様番号・口座振替金融機関等） 
-  **新聞**（契約内容：新聞社名、販売店連絡先） 
-  **NHK**（お客様番号・口座振替金融機関等） 
-  **固定電話**（契約内容等） 
-  **インターネット関係**（プロバイダー等） 
-  **家賃**（口座振替金融機関等） 

これがあると
とっても便利

＜＜法定相続情報証明制度＞＞

法定相続情報証明制度は、相続人から相続関係を一覧に表した図（法定相続情報一覧図）とともに、故除籍謄本等の束を登記所に提出していただき、一覧図の内容が民法に定められた相続関係と合致していることを登記官が確認したうえで、その一覧図に認証分を付した写しを無料で交付するというものです。



9. もしもの時に知らせたい情報

パソコンや携帯電話はパスワードが分からないと開けられなくなります。
伝えてほしい人の連絡先が入っている場合は書いておきましょう。

パソコン

☐ 大切な情報がある ☐ 見なくても大丈夫

パソコンを開けるときは（パスワード・PIN を書いてください）

重要な記録は（必要な ID やパスワードを書いてください）

・
・
・

携帯電話

☐ 大切な情報がある ☐ 見なくても大丈夫

携帯電話を開けるときは（認証の仕方を書いてください）

重要な記録（必要な ID やパスワードを書いてください）

・
・
・

ネットバンキング
クレジットカード
電子マネー
サブスクリプション
（定期購読や定期購入しているもの）
交通系 IC カード（Suica、PASMO、ICOCA） など

忘れないで！





10. 重要書類

亡くなった時には、それぞれ手続きが必要になります。

🌿 マイナンバーカード

・

🌿 健康保険証

・

🌿 年金証書・年金手帳

・

🌿 運転免許証

・

🌿 パスポート

・

🌿 印鑑カード

・

MEMO



11. 大切なお願い

延命処置について

- ☐ 延命処置（心臓マッサージ、人工呼吸器管理）を希望する
- ☐ 延命処置（心臓マッサージ、人工呼吸器管理）を希望しない
- ☐ 胃ろうや経鼻経管栄養を希望する
- ☐ 胃ろうや経鼻経管栄養を希望しない
- ☐ 痛みや苦痛を取り除く処置を希望する
- ☐ 痛みや苦痛を取り除く処置を希望しない
- ☐ その他の希望



伝えておきたいこと

12. 社会参加に関すること



参加している活動

会費が口座振替になっているなど、登録・参加に関することで解約や連絡が必要な場合は書いておきましょう

☐☐☐☐

＜＜デジタル遺産とサブスクに注意！＞＞

SNSやサブスクは死後も残ってしまうので、家族や友人にどうしてほしいのか、伝えておきましょう。

SNS：Facebook、X、Instagram、ブログ、ホームページなど

サブスク：Netflix、Amazon Prime、Spotify など

13. 紛失や盗難にあった場合の連絡先

もしもの時にあわてないように連絡先をメモしておきましょう。

携帯

連絡先：

クレジットカード

連絡先：

キャッシュカード

連絡先：

マイナンバーカード

連絡先：0120-95-0178（マイナンバー総合フリーダイヤル）

音声ガイダンス 2 番を選ぶ
24 時間 365 日体制で一時利用停止を受付

＜＜もしも紛失・盗難にあったら・・・＞＞

1. オンラインまたは、お電話で利用停止・再発行の手続き
2. 警察へ「紛失届」を提出
3. 再発行カードを受領（手続き後 1 ～ 2 週間でお届け）
4. 各種支払いの登録カード番号を変更

14．知っておくと便利な制度・サービスなど

☑ #7119 救急相談センター

救急車を呼ぶときは「119」ですが、救急車を呼んだ方がいいのか迷った時の相談窓口。(横浜市の場合は 045-232-7119 へ)

☑ #9110

緊急通報は「110」ですが、犯罪や事故にあたるのか分からない場合の全国共通相談ダイヤル。(神奈川県の場合は 045-644-9110)

☑ 188 消費者ホットライン

消費生活に関するトラブルや困りごとを相談できる消費者ホットラインの全国共通電話番号。

☑ お悔やみハンドブック

横浜市では、鶴見区、瀬谷区に令和6年1月より「お悔やみ窓口」を試行的に設置しています。お悔やみ窓口は亡くなった方や御遺族の状況に応じて必要な手続をお調べし、申請書作成の補助や窓口の案内等を行う専用窓口のことです。

また、必要な手続きのための「お悔やみハンドブック」が全区で冊子化されました。データ版は各区役所のホームページからダウンロードできます。

15. あんしんのためのツール・情報

☑ 引継書「将来のためのあんしんノート」

障がいのある子どもの情報を記録しておく、
もしもの時に安心です。これがあると成年後見制
度の申立書を揃える時に便利です。



[http://npo-](http://npo-tunagu.org/)

[tunagu.org/](http://npo-tunagu.org/)

<http://npo-tunagu.org/>



☑ 親なき後のあんしんガイド

成年後見制度だけではなく周辺制度を利用することでご本人や家族の
安心につながります。ご自身はどのような準備をしておくとか様々な
ご家族へのアドバイスを掲載しています。



[http://npo-](http://npo-tunagu.org/)

[tunagu.org/](http://npo-tunagu.org/)

<http://npo-tunagu.org/>

- ・ 家族信託
- ・ 死後事務委任
- ・ 尊厳死宣言
- ・ 遺言
- ・ 見守り
- など



☑ あんしん電話 高齢者あんしん電話貸与事業

ひとり暮らし高齢者の方を対象に緊急事態が発生した場合、すぐに近隣
の方等に連絡が入るよう緊急通報装置（あんしん電話）を貸与します。

☑ 墓じまい 【横浜市で墓じまいをする場合の手順】

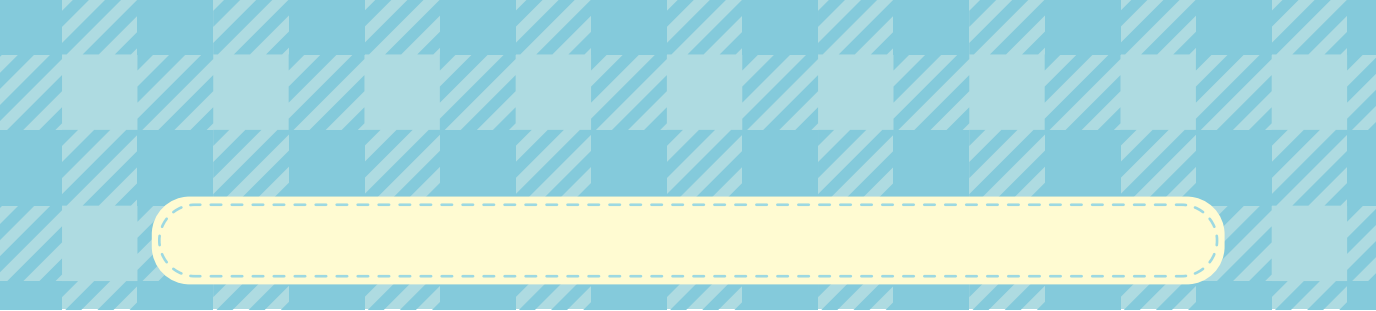
- ① 墓地を管轄する行政（役所・役場）に改葬許可申請をする。
- ② 「お墓に埋葬されているご先祖様や故人の遺骨を改葬・移動して
供養し直す場所」をあらかじめ決めておき、書類に記載する。

16. やることリスト

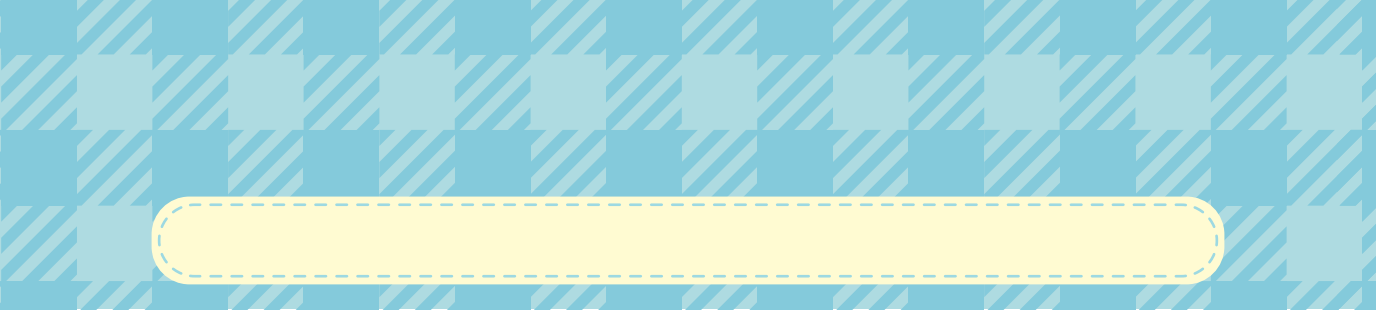


17. やりたいことリスト

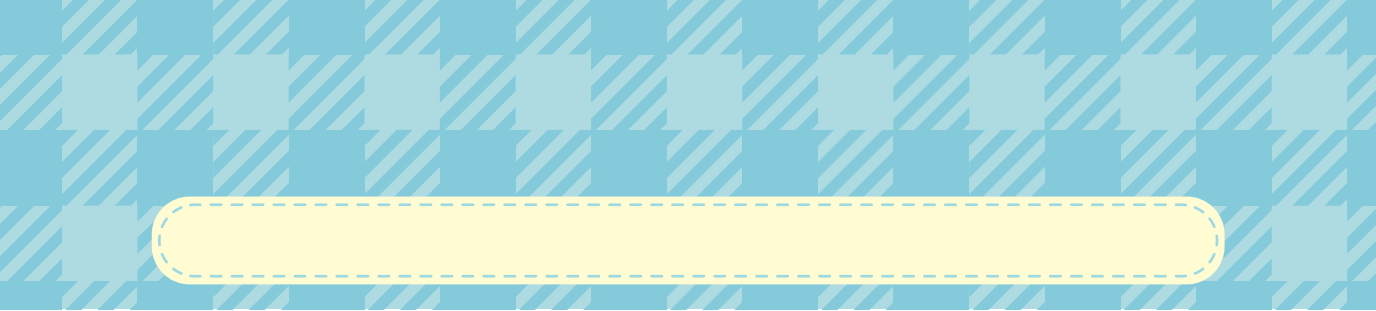




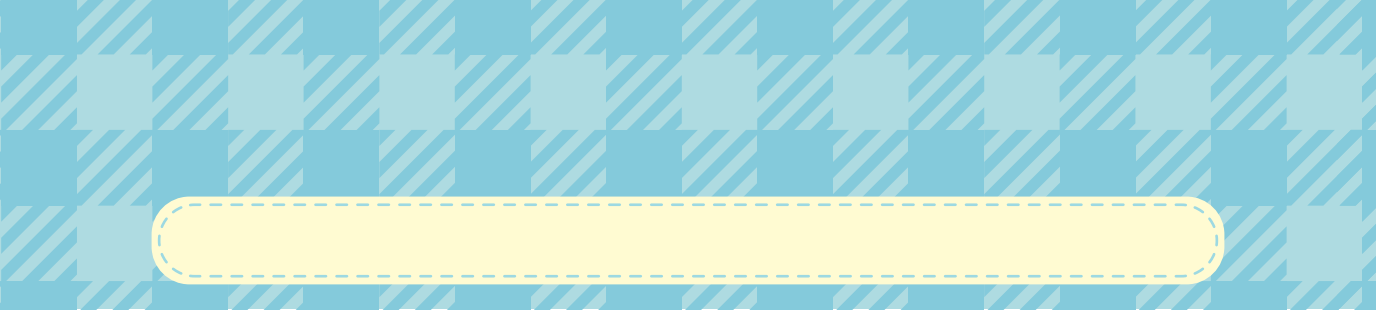
A series of horizontal lines for writing, consisting of 20 lines in total, spanning the width of the page.



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal blue lines.



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal blue lines.



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal blue lines.

※この冊子は一般社団法人芳心会の助成により制作しました



つなぐノート
～あなたと大切な家族のために～

発行日：2025年8月1日

発行者：認定 NPO 法人つなぐ

〒230-0051

横浜市鶴見区鶴見中央3丁目21-9

東建シティハイツ鶴見中央202

TEL：045-717-6662

FAX：045-717-6668

Mail：turumi@npo-tunagu.org

URL：http://npo-tunagu.org/

イラスト：soramame

デザイン：Salasa