

もっと

知っちょいて

ノート

～個人情報・資産編～



高知市在宅医療介護支援センター



もっと

「知っちゃいてノート～個人情報・資産編～」
とは？

この「もっと知っちゃいてノート～個人情報・資産編～」には
あなたの身分を証明するもの(マイナンバーカードなど)をはじめ
金融機関の情報、年金や加入している保険のことや
不動産などの資産、今、借りているお金や貸しているお金のことなど
重要なことを書くノートになっちゃうからね。

そのままにしちゃったら、あなたに何かあったときに
家族や親戚がわからなくなって困ることもあるからね。

まずは自分で整理して、伝えちよくことが大事やき。

ノートを書きながら今から整理をはじめてみようかね。

* * * * *

※ このノートには多くの重要な個人情報を書き込むことになります。

取り扱いには注意を払い、大切に保管してください。

また不用意に他人に見せたり、持ち出したりせず

家族や大切な人にのみ必要なことは伝えるようにしてください。



※この「もっと知っちゃいてノート」には、法的根拠および法的効力は
ありません。法律の相談は専門家へお願いします。



「知っちょいてノート～個人情報・資産編」とは？

* * * * *

- * わたしのこと、財産管理についてわたしの考え…………… 1
- * 身分証明となるもの、重要な証書等…………… 2
- * 携帯電話・パソコンの情報…………… 3
- * 金融機関の情報…………… 4
- * 公的年金・個人年金…………… 5
- * 生命保険・共済保険…………… 6
- * 自動車保険、その他の保険…………… 7
- * 不動産などの資産、形見分け…………… 8
- * 有価証券…………… 9
- * 借入金と貸付金…………… 10
- ◇ メモ…………… 11

*わたしのこと



ふりがな 名 前	()
	旧姓()

*財産管理についてわたしの考え

- ☐ 家族や親戚、知人にお願いしたい
- ☐ 専門家(弁護士や行政書士など)にお願いしたい
- ☐ 成年後見制度を利用したい
- ☐ 考えていない

成年後見制度については
もっと知っちゃいてノートの
32～35ページを参照してよ



◆わたしが財産管理をお願い(委任)したい人は…

ふりがな 名 前	()	間 柄	
住 所	〒		
電話番号	☎		

【理由、その他:考えや思いなど】

＊身分証明となるもの、その他重要な証書等の情報

名 称	保管場所	
運転免許証		
マイナンバー カード		
健康保険者証		
年金手帳		
実印・印鑑登録 カード		
遺言書	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	
保険関係	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	
不動産関係	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	
有価証券	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	
借用書 貸付証券	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	
各種契約書	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	
その他		

*携帯電話の情報



契約会社			
携帯電話番号	☎		
パスワード、ID			
メールアドレス	✉		
端末の個人情報 やデータの扱い について	<input type="checkbox"/> 内容は見ないでほしい <input type="checkbox"/> 内容は見てもよい <input type="checkbox"/> データは消去して廃棄処分をお願いしたい <input type="checkbox"/> 家族等にまかせる <input type="checkbox"/> その他()		
備 考			

*パソコンの情報



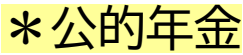
メーカー・機種			
ユーザー名			
パスワード、ID			
メールアドレス	✉		
プロバイダ名		連絡先	☎
端末の個人情報や データの扱いに ついて	<input type="checkbox"/> 内容は見ないでほしい <input type="checkbox"/> 内容は見てもよい <input type="checkbox"/> データは消去して廃棄処分をお願いしたい <input type="checkbox"/> 家族等にまかせる <input type="checkbox"/> その他()		
備 考			

*金融機関の情報



金融機関	①		
名義人	<input type="checkbox"/> 本人 <input type="checkbox"/> 本人以外 → (名前:)		
口座種類	<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 当座 <input type="checkbox"/> その他()		
口座番号		支店名	店
暗証番号	番号を知っちゃう人の名前:		
通帳の保管場所		銀行印	
銀行印の保管場所			
口座の使用用途	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <input type="checkbox"/> 給与、年金の受取 <input type="checkbox"/> 生活費 <input type="checkbox"/> 事業に関わる費用 </div> <div> <input type="checkbox"/> 公共料金やローン等の引落 <input type="checkbox"/> 貯蓄・資産運用 <input type="checkbox"/> その他() </div> </div>		
備考			

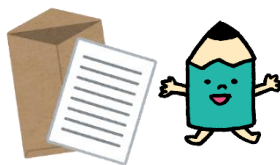
金融機関	②		
名義人	<input type="checkbox"/> 本人 <input type="checkbox"/> 本人以外 → (名前:)		
口座種類	<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 当座 <input type="checkbox"/> その他()		
口座番号		支店名	店
暗証番号	番号を知っちゃう人の名前:		
通帳の保管場所		銀行印	
銀行印の保管場所			
口座の使用用途	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <input type="checkbox"/> 給与、年金の受取 <input type="checkbox"/> 生活費 <input type="checkbox"/> 事業に関わる費用 </div> <div> <input type="checkbox"/> 公共料金やローン等の引落 <input type="checkbox"/> 貯蓄・資産運用 <input type="checkbox"/> その他() </div> </div>		
備考			



*個人年金保険

年金の名称	②		
保険会社		種 類	
受取期間		年金の 受取開始日	
年金の 受取・支払口座	<input type="checkbox"/> ①の口座(4ページ) <input type="checkbox"/> ②の口座(4ページ) <input type="checkbox"/> その他の口座()		
備 考			

*生命保険、共済保険



保険会社名 共済団体名	①	保険種類	<input type="checkbox"/> 終身 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 医療 <input type="checkbox"/> がん <input type="checkbox"/> その他()
契約者名	<input type="checkbox"/> 本人 <input type="checkbox"/> 本人以外 (名前:)	被保険者	<input type="checkbox"/> 本人 <input type="checkbox"/> 本人以外 (名前:)
証券番号		契約日	
保険料	<input type="checkbox"/> 払込済 <input type="checkbox"/> 月払 (保険料: 円)	満期日	
満期受取人	<input type="checkbox"/> 本人 <input type="checkbox"/> 本人以外 (名前:)	保障額	円
死亡受取人		取扱口座	<input type="checkbox"/> ①の口座(4ページ) <input type="checkbox"/> ②の口座(4ページ) <input type="checkbox"/> その他の口座 ()
保険担当者	☎		
備考			

保険会社名 共済団体名	②	保険種類	<input type="checkbox"/> 終身 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 医療 <input type="checkbox"/> がん <input type="checkbox"/> その他()
契約者名	<input type="checkbox"/> 本人 <input type="checkbox"/> 本人以外 (名前:)	被保険者	<input type="checkbox"/> 本人 <input type="checkbox"/> 本人以外 (名前:)
証券番号		契約日	
保険料	<input type="checkbox"/> 払込済 <input type="checkbox"/> 月払 (保険料: 円)	満期日	
満期受取人	<input type="checkbox"/> 本人 <input type="checkbox"/> 本人以外 (名前:)	保障額	円
死亡受取人		取扱口座	<input type="checkbox"/> ①の口座(4ページ) <input type="checkbox"/> ②の口座(4ページ) <input type="checkbox"/> その他の口座 ()
保険担当者	☎		
備考			

*自動車保険、その他の保険



◆任意自動車保険

保険会社名			
証券番号			
保険期間			
車名		登録番号	
車体番号			
担当者		電話番号	☎
備考			

◆火災保険、学資保険、傷害保険など



保険の種類	保険会社	電話番号	備考
		☎	
		☎	
		☎	
		☎	
		☎	



種 類	<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> 山林 <input type="checkbox"/> 田畑 <input type="checkbox"/> その他()		
名義人 (共有者含む)	<input type="checkbox"/> 本人 <input type="checkbox"/> 本人以外 (名前：)	持 分	
不動産所在地			
抵当権	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	登記簿謄本	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無

種 類	<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> 山林 <input type="checkbox"/> 田畑 <input type="checkbox"/> その他()		
名義人 (共有者含む)	<input type="checkbox"/> 本人 <input type="checkbox"/> 本人以外 (名前:)	持 分	
不動産所在地			
抵当権	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	登記簿謄本	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無

形見の物品	保管場所	氏 名 (間 柄)	電話番号
		(間柄)	☎
		(間柄)	☎
		(間柄)	☎

*有価証券(株券・債券・投資信託など)



有価証券の種類または名称	①		
取引口座	<input type="checkbox"/> ①の口座(4ページ) <input type="checkbox"/> ②の口座(4ページ) <input type="checkbox"/> その他の口座 (下記に記入)		
金融機関名 証券会社名		支店名	
		口座番号	
名義人	<input type="checkbox"/> 本人 <input type="checkbox"/> 本人以外 (名前:)	登録番号	
備考			

有価証券の種類または名称	②		
取引口座	<input type="checkbox"/> ①の口座(4ページ) <input type="checkbox"/> ②の口座(4ページ) <input type="checkbox"/> その他の口座 (下記に記入)		
金融機関名 証券会社名		支店名	
		口座番号	
名義人	<input type="checkbox"/> 本人 <input type="checkbox"/> 本人以外 (名前:)	登録番号	
備考			

有価証券の種類または名称	③		
取引口座	<input type="checkbox"/> ①の口座(4ページ) <input type="checkbox"/> ②の口座(4ページ) <input type="checkbox"/> その他の口座 (下記に記入)		
金融機関名 証券会社名		支店名	
		口座番号	
名義人	<input type="checkbox"/> 本人 <input type="checkbox"/> 本人以外 (名前:)	登録番号	
備考			

*借入金と貸付金



◆借入金、返済金など(借りているお金)

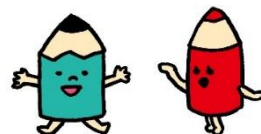


借入金額	円	借入日	
借入先	☎	返済日	<input type="checkbox"/> 月払 <input type="checkbox"/> 年払 <input type="checkbox"/> その他 ()
借用書等	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	借入目的	
返済方法	<input type="checkbox"/> 引落 <input type="checkbox"/> 振込 <input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> その他()		
返済状況	年 月 日 現在 借入残高 円		
備考			

◆貸付金(貸しているお金)

貸付金額	円	貸付日	
貸付先	☎	返済日	<input type="checkbox"/> 月払 <input type="checkbox"/> 年払 <input type="checkbox"/> その他 ()
貸付証書	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	返済期限	
返済方法	<input type="checkbox"/> 振込入金 <input type="checkbox"/> 現金持参 <input type="checkbox"/> その他()		
返済状況	年 月 日 現在 貸付残高 円		
備考			

◇メモ



【書ききれなかった情報とかがあったら書きちょいてね】



もっと

「知っちょいてノート ～個人情報・資産編～」

【令和6年6月 初版第1刷発行】

高知市在宅医療介護支援センター(一般社団法人 高知市医師会)
高知市 健康福祉部 地域共生社会推進課

【発行:高知市在宅医療介護支援センター】

〒780-0870

高知県高知市本町4丁目1番48-206

TEL : (088) 872-6100

FAX : (088) 872-6110

E-mail: zaitaku@kochi-med.or.jp



高知市在宅医療介護支援センター

