

Life Design

ライフ・デザイン・ノート

～人生を再設計して

生き生きセカンドライフを～



アクティブシニア応援ポイント事業
マスコットキャラクター
「はっするきゃっする」

記入日	年	月	日
更新日①	年	月	日
更新日②	年	月	日
更新日③	年	月	日

はじめに

今の生活を豊かにするために、そして、将来も笑顔で暮らしていくために、自分の生涯を見通す「ライフ・デザイン・ノート」を書いてみませんか。

「ライフ・デザイン・ノート」を通じて、自分の人生を見つめなおすことで、今の自分のことや気持ち、この先何をしたいかがわかり、豊かな人生を送る助けになると思います。

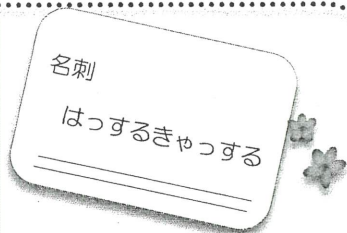
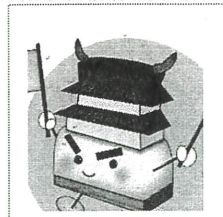
「終活」についても意識して書いてみてください。

自分にもしものことがあったときのことを、健康なうちにぜひ考えてみてください。

- *大切な個人情報を記すノートとなりますので管理には十分注意をしてください。
- *すべてのページに記入する必要はありません。書ける項目を選んで書きましょう。
- *お書きになった内容に変更がありましたらその都度更新してください。
- *このノートは法的な効力はありませんのでご注意ください。

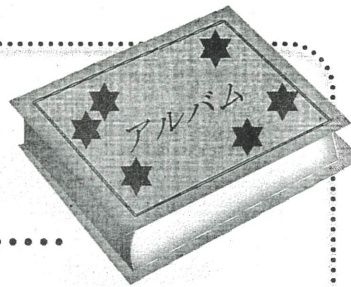


私のプロフィール

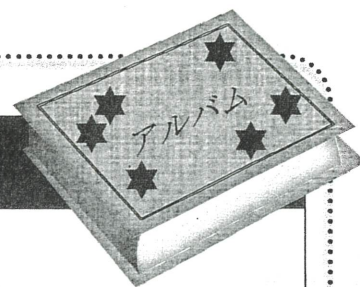


フリガナ				
名前				
生年月日	年	月	日生まれ	血液型
電話番号				
住所	郵便番号 (〒 -)			
本籍地				
緊急連絡先	名前	関係	住まい	電話番号
			同居・別居	
			同居・別居	
			同居・別居	
かかりつけ医	病院名		医師名	
常用薬	薬名	病名	服用回数等	
アレルギーなどの注意点				
既往歴	病名	かかった病院名		

これまでの自分について

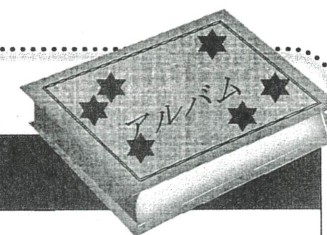


誕生		
出身地は		
名前の由来は		
誕生の際の出来事は		
学歴		
学業の歴史を、書いてみましょう。		楽しかったこと・流行っていたこと
保育園・幼稚園	園	
小学校	小学校	
中学校	中学校	
高等学校		
その後の学校 (専門学校・短大・大学)		
職歴		
勤め先は		
仕事の功績は		
印象的な出来事は		
資格・免許・叙勲など		
年 月		
年 月		
年 月		



結婚・出産・子育て

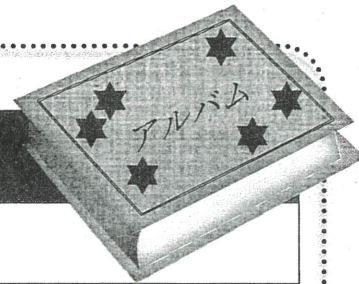
結婚したのは	明治／大正／昭和／平成 年 月 日 (歳のとき)		
新婚旅行はどこへ			
プロポーズの言葉は			
当時流行っていたもの			
思い出のプレゼント			
お子さんは何人	男 人	女 人	
お孫さんは何人	男 人	女 人	
曾孫さんは何人	男 人	女 人	
家族にまつわる思い出のエピソード			
良かったこと			
苦しかったこと			



家族について

第一子	名前		生年月日	
名前の由来				
第二子	名前		生年月日	
名前の由来				
第三子	名前		生年月日	
名前の由来				
第四子	名前		生年月日	
名前の由来				
第五子	名前		生年月日	
名前の由来				
職歴以外の活動（趣味・サークル・ボランティア活動など）				
団体名				
活動内容				
思い出のエピソード				

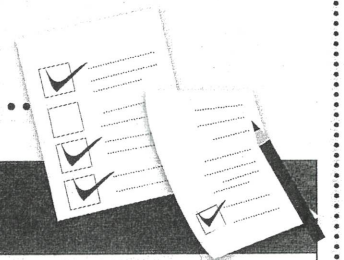
現在のこと



趣味	
特技	
愛読書	
好きなスポーツ	
好きな食べ物	
好きな色	
好きな映画	
好きな音楽	
好きな場所	
座右の銘	
尊敬する人	
人生で影響を受けた人	
人生の恩人・命の恩人	
一番楽しかった思い出	
一番苦しかった思い出	
その他 (なんでも)	

もしものとき・・・

こうしてください



1. 介護や看病が必要になったら

介護や看病をしてほしい人	☐ 配偶者 ☐ 子ども ☐ 介護保険サービスの一部利用 ☐ その他 ()
介護や看病をしてほしい場所	☐ 自宅 ☐ 子ども夫婦の家 ☐ 親族の家 (さん) ☐ 施設や病院 ☐ その他 ()
介護費用	☐ 自分の貯金や年金 ☐ 子どもの援助と自分の貯金や年金 ☐ その他 ()
財産の管理を任せる人	☐ 配偶者 ☐ 子ども ☐ 後見人 (さん 電話番号 :) ☐ その他 ()

2. 延命などの重大な判断が必要になったら

延命治療	☐ 行う ☐ 行わない ☐ 生存の可能性があるなら行う ☐ その他 ()
脳死状態になった場合の臓器提供	☐ 行う (ドナー登録/有・無) ☐ 行わない ☐ その他 ()
命にかかわる病名や余命の告知	☐ 知らせてほしい ☐ 知らせないでほしい ☐ 生存の可能性があれば知らせたい ☐ その他 ()

3. 葬儀などについての希望

葬儀の場所	☐ 決めている (名称 : 住所 :) ☐ 決めていない ☐ その他 ()
葬儀の規模	☐ 家族のみ ☐ 家族と親族と親しい友人 ☐ 制限なし ☐ その他 ()
葬儀の飾りつけ	☐ 希望する (内容 :) ☐ 希望しない ☐ その他 ()
葬儀の遺影	☐ 希望する (内容 :) ☐ 希望しない ☐ その他 ()

香典	☐ 受ける ☐ 辞退する ☐ その他 ()		
喪主	☐ 配偶者 ☐ 子ども(氏名:) ☐ その他()		
遺骨の 埋葬方法	☐ 墓地(場所) ☐ 分骨(場所) ☐ 散骨(場所) ☐ その他()		
戒名	☐ いる ☐ いない ☐ その他()		
葬儀等の費用	☐ 用意している ☐ 用意していない ☐ その他()		
4. 財産は			
遺言書の有無	☐ 有(保管場所:) ☐ 無 ☐ その他()	弁護士等: ()	()
年金①	☐ 有(名称:) ☐ 無 ☐ その他()	受給機関: ()	番号: ()
年金②	☐ 有(名称:) ☐ 無 ☐ その他()	受給機関: ()	番号: ()
現金・預金①	☐ 有(金融機関名:) ☐ 座番号: () ☐ 無 ☐ その他()	種類: () 金額: ()	()
現金・預金②	☐ 有(金融機関名:) ☐ 座番号: () ☐ 無 ☐ その他()	種類: () 金額: ()	()
現金・預金③	☐ 有(金融機関名:) ☐ 座番号: () ☐ 無 ☐ その他()	種類: () 金額: ()	()
有価証券① (株式・公社債 など)	☐ 有(会社名・金融機関名:) 金額: () ☐ 無 ☐ その他()	種類: ()	()
有価証券② (株式・公社債 など)	☐ 有(会社名・金融機関名:) 金額: () ☐ 無 ☐ その他()	種類: ()	()
クレジット カード	☐ 有(カード名:) 発行会社: () ☐ 無 ☐ その他()	カード番号: () 連絡先電話番号: ()	()

生命保険・ 損害保険①	☐ 有(保険会社:) 保険証券の記号番号: () ☐ 無 ☐ その他()	種類: () 金額: ()
生命保険・ 損害保険②	☐ 有(保険会社:) 保険証券の記号番号: () ☐ 無 ☐ その他()	種類: () 金額: ()
土地・建物①	☐ 有(種類: 土地・建物 所在地:) 面積・その他: () ☐ 無 ☐ その他()	()
土地・建物②	☐ 有(種類: 土地・建物 所在地:) 面積・その他: () ☐ 無 ☐ その他()	()
土地・建物③	☐ 有(種類: 土地・建物 所在地:) 面積・その他: () ☐ 無 ☐ その他()	()
その他	☐ 有(借入・貸付先:) ☐ 無 ☐ その他()	金額: ()

空き家を放置してしまうと、こんな問題がおこります

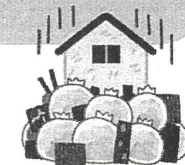
かえってお金がかかることも

空き家を放っておくと、建物が劣化し、修繕費や草木の管理費に費用がかかります。定期的に室内の空気の入替えや、草木の管理を行う必要があります。

損害賠償を請求されることも

建物の倒壊や壁の脱落などにより、周辺に被害が発生した場合、空き家の所有者の責任となり、損害賠償を請求されることがあります。

空き家にならないように、まずはご家族と話し合いましょう。
適切な管理が難しい場合は、賃貸や売却についても検討しましょう。



小田原市空き家バンクに登録しませんか？

小田原市では、空き家の所有者と、空き家を必要とする人を結びつける空き家バンクの取組を行っています。市内にある空き家を「売りたい・貸したい」と考えている人は、空き家バンクへの登録をご検討ください。空き家バンクでは、市と提携している不動産関係団体を通じて、専門の業者が仲介業務を行います。

空き家を所有されている、又は空き家になる予定の家をお持ちの方は、お気軽に都市政策課(0465-33-1307)までご相談ください。

5. 連絡してほしい人リスト

フリガナ／名前	電話番号	住所
	メモ：	
	メモ：	
	メモ：	
	メモ：	
	メモ：	
	メモ：	

6. 連絡を遠慮してほしい人リスト

フリガナ／名前	電話番号	住所
	メモ：	
	メモ：	
	メモ：	

7. パソコン・携帯電話等について

	パソコン	携帯電話	その他
メーカー名 ・機種等			
購入・契約会社			
購入年月日			
メールアドレス①			
パスワード①			
メールアドレス②			
パスワード②			
メールアドレス③			
パスワード③			

機器の処分・取り扱い（複数チェック可）

- ☐なるべく内容を見ないでほしい
☐内容を見られても構わない
☐内容を消去して、廃棄処分してほしい
☐特に考えていないので、家族の判断に任せる
☐その他メモ：_____

インターネット関連の処理（複数チェック可）

- ☐プロバイダとの契約を解約してほしい
☐ホームページやブログ、SNS（Facebook、Twitterなど）を閉鎖してほしい
☐ホームページやブログ、SNSに死亡のお知らせを掲載してほしい
☐アドレス帳に登録した人たちに死亡を知らせてほしい
☐その他メモ：_____



<作成>

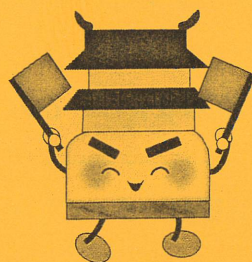
●小田原市福祉健康部高齢介護課

〒250-8555

神奈川県小田原市荻窪300番地

TEL: 0465-33-1864

FAX: 0465-33-1838



令和4年6月作成