安来市民　の皆さまへ

大切な方への
絆ノート®



目次

はじめに 3

私のこと

歩んできた道と、大切にしたいこと
私のこと 4・5

絆をたどる、大切な方々の記録
家族関係図 6

人生を彩るエピソード
大切な思い出 7

もしものときに

いつまでも私らしくあるために
医療・告知 8・9

サポートするご家族への思いやり
介護・認知症 最新の安心情報 10・11

私らしい旅立ちのために
お葬式とお墓 12・13

託していくもの

築いてきた財産
預貯金・不動産など 最新の安心情報 14・15

一生涯の安心のために
保険 最新の安心情報 16・17

これからの暮らしのための準備
年金など 18

大切な家族の一員のために
ペットのこと 19

スマートな暮らしの備忘録
クレジットカードやデジタル遺産 20・21

ご家族への想いをかたちに
遺言書・遺産分割 最新の安心情報 22・23

大切な方への絆

大切にしたい絆の記録
連絡先リスト 24

「想い」を伝える
絆メッセージ 25

包括連携協定に関して

安来市と第一生命保険株式会社（島根支社）は、2017年12月18日、相互の連携を強化し、安来市における地域の一層の活性化と市民サービスの向上を図るため、包括連携協定を締結しました。
本冊子「大切な方への絆ノート」は、同連携協定に基づく取組の一環として、安来市と第一生命保険株式会社が共同で制作し、市民の皆さまへ無償提供しています。

はじめに

あなたの大切な方との「絆」は、何ものにも代えがたい人生の宝物です。
変化の絶えない時代だからこそ、今ある「絆」を、
さらに深めていきたいと願う方が増えています。

これまでの歩みを振り返り、ご自身の資産や親しい方の連絡先、
そして今の想いを一冊にまとめることは、
あなたのこれからを前向きに過ごす助けになります。
また、もしものときに、ご家族や大切な方の負担を減らし、
あなたの意思を確実に伝えるための確かなガイドとなるでしょう。

このノートを書き進めることが、あなたと大切な方の
「絆」をいっそう輝かせるきっかけとなることを心より願っています。

※このノートに法的効力はありませんが、あなたの「想い」を大切な方へ届ける
かけがえのない一冊となるでしょう。

ご記入にあたって

- 定期的に見直せるように鉛筆で記入するとよいでしょう
- 写真など思い出の資料を挟み込んでおくこともおすすめです
- 書きやすいページから記入して大丈夫です
- ノートの保管場所はご家族に伝えておくとよいでしょう

私のこと

記入のポイント

- あなたの歩みを振り返り、大切にしていることを整理しておきましょう。
- 基本情報や公的な書類の保管場所をまとめることで、手続きや更新もスムーズになります。

※記入日を書きましょう。

記入日	年　月　日	年　月　日	年　月　日

私のプロフィール

お名前	
生年月日	年　月　日
住所	〒
本籍	
出生地	
メールアドレス	

住まいの履歴（住所の記録）

期間	住所
年　月～	
年　月～	
年　月～	
年　月～	
年　月～	

知っておきたい 知識の備え

戸籍の変遷・記録



相続手続きでは、出生から死亡までの連続したすべての戸籍謄本が必要です。2024年3月より、最寄りの市区町村窓口で遠方の本籍地の戸籍謄本の取得が可能になりました（兄弟姉妹の戸籍謄本を除く）。ただし、広域交付は予約制の場合が多いため事前確認が欠かせません。また、兄弟姉妹が相続人の場合は取得が困難で、手続きが滞る要因となります。スムーズに進めるために、本籍地の遷移を記録しておきましょう。

大切な書類の保管場所

名称	保管場所・その他
マイナンバーカード	
年金手帳	
介護保険証	
運転免許証	
パスポート	
住民票コード	
登記簿	
お薬手帳	
健康保険資格確認書	

あなたの大切なコレクションや宝飾品、骨董品など、その内容や誰に譲りたいかなどを記入しておきましょう。

私を彩る大切なもの

種類	保管場所	譲りたい相手	備考

家族関係図

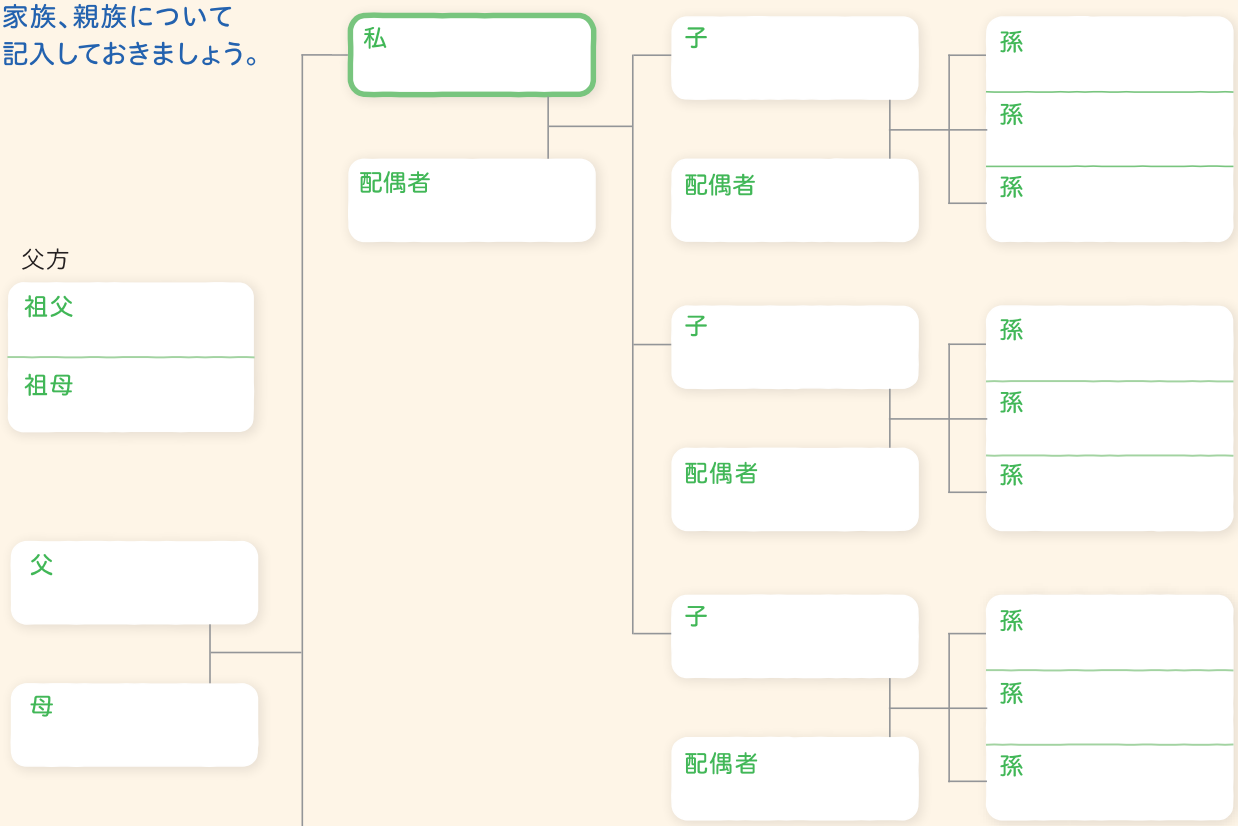
記入のポイント

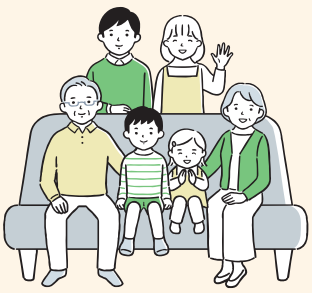
- あなたを中心とした大切な方々とのつながりを、あらためて可視化してみましょう。
- 万一の際、周囲の方が迷わず連絡を取り合い、協力し合えるための親族の相関図になります。

※記入日を書きましょう。

記入日	年　月　日	年　月　日	年　月　日

家族、親族について記入しておきましょう。





人生を彩るエピソード

大切な思い出

記入のポイント

人生を彩る、かけがえのない記憶やエピソードを自由につづりましょう。

※記入日を書きましょう。

記入日	年　月　日	年　月　日	年　月　日

幼少の頃

学生時代

社会人～現在まで

医療・告知

※記入日を書きましょう。

記入日	年　月　日	年　月　日	年　月　日

お世話になっている病院

病院名	診療科	担当医師名	連絡先	備考

今の私の体質・お薬のこと

血液型	☐ A型	☐ B型	☐ 0型	☐ AB型	☐ Rh＋	☐ Rh−

持病・アレルギー	常用薬

既往歴

病名・症状	期間	治療した病院など
	年　月 ～　年　月	
	年　月 ～　年　月	
	年　月 ～　年　月	
	年　月 ～　年　月	

記入のポイント

- 健康状態やもしものときの告知について、記入しておきましょう。
- 健康状態に合わせて数年おきに記入して健康状態の変化も確認しましょう。

「もしも」のとき、ご家族のために

病名や余命の告知について思うこと

- ☐ 病名の告知を希望する
- ☐ 病名の告知を希望しない
- ☐ 余命の告知を希望する
- ☐ 余命の告知を希望しない
- ☐ 家族に任せる
- ☐ その他（　　）

最後まで自分らしくあるために

- ☐ 延命治療を希望する
- ☐ 延命治療を希望しない
- ☐ 延命より苦痛緩和を重視したい
- ☐ 家族に任せる
- ☐ 尊厳死を希望する
- ☐ 尊厳死を希望しない
- ☐ リビング・ウィル（尊厳死の宣言書）を作成しているため尊重してほしい

心安らげる、最期の場所

- ☐ 病院を希望する
- ☐ 自宅を希望する
- ☐ ホスピスを希望する
- ☐ 家族に任せる
- ☐ その他（　　）

未来へつなぐ、私の身体のこと（臓器提供・献体）

- ☐ 臓器提供を希望する
  （目安として［　　］歳頃まで　意思表示カード保管場所　　）
- ☐ 角膜提供を希望する（アイバンク登録証保管場所　　）
- ☐ 献体を希望する（登録団体　　）
- ☐ 臓器提供や献体は希望しない

限られた時間（余命）を、どう過ごしたいか

例）〇〇に会っておきたい、〇〇を食べておきたい、〇〇に行っておきたいなど

介護・認知症

記入のポイント

- サポートが必要になった際、どこで誰に頼りたいか、費用の準備はどうするかを整理します。
- あらかじめ希望を伝えておくことは、介護を担うご家族の心の負担を軽くすることにつながります。

※記入日を書きましょう。

記入日	年　月　日	年　月　日	年　月　日

サポートをお願いしたい人

お名前		関係		連絡先	

希望する暮らしの場所

☐ 自宅　☐ 施設　☐ 家族に任せる　☐ その他（　　）

安心のための備え（費用）

☐ 準備している　☐ 預貯金などの自分の財産から使ってほしい
☐ 保険に加入している　☐ 特に準備していない　☐ その他（　　）

財産管理のバトン（財産管理を託す場合）

お名前		関係		連絡先	

↳ ☐ 任意後見契約済・委任契約済

お名前		関係		連絡先	

↳ ☐ 任意後見契約済・委任契約済

介護が必要になったときの希望と願い

最新の安心情報

「介護・認知症」への備え

介護が必要な状態になったり、重病に冒されて意思表示ができなくなったりしたときなど、
事前にあなたの希望がわかっていれば、ご家族の負担を減らすことができます。

要介護になる原因の第1位は「認知症」です

認知症は介護の原因のトップ　要介護状態になった原因

第1位	認知症	23.6％
第2位	脳血管疾患（脳卒中）	19.0％
第3位	骨折・転倒	13.0％

2022年国民生活基礎調査

認知症が約24％

一般的に認知症になると回復するのは難しいといわれ、介護は長期化する可能性があります。

例）「認知症」などで意思表示が困難になり、『できなくて困ること』

	日常の財産管理	契約締結など
困ること	●預金の引出し ●振込み、振替え手続き ●キャッシュカードの再発行	●家の売却 ●生前相続対策（生前贈与・生命保険の加入など） ●相続発生後の遺産分割協議
例	●お金の種類がわからない ●おつりなど計算ができない	●契約の内容がわからない ●良し悪しの判断がつかないなど （民法上、契約の有効性が争われる）

さまざまな手続きが難しくなり、支える介護者の負担が増えます。

最新の安心情報

「介護・認知症」への備えに対応した生命保険の諸制度

超高齢社会の日本では、平均寿命がさらに延び、要介護認定者数が急増しています。
もし介護が必要な状態になったときに困らないように事前に準備しておくことが大切です。

健康なうちに準備が必要です

生命保険の場合…制度・特約を利用して、備えておくことができます。

契約内容ご案内制度

契約者に加えて、家族などが契約内容や手続き方法、契約維持に必要な情報などをスムーズに照会・確認できる制度

保険契約者代理特約

契約者が解約や住所変更などの保険契約に関する手続きを行う意思表示ができないときに、あらかじめ保険契約者代理人として指定した家族などが、契約者に代わって手続きできる制度

指定代理請求特約

被保険者が保険金・給付金などの請求を行う意思表示ができないときに、あらかじめ指定代理請求人として指定した家族などが、被保険者に代わって請求できる制度

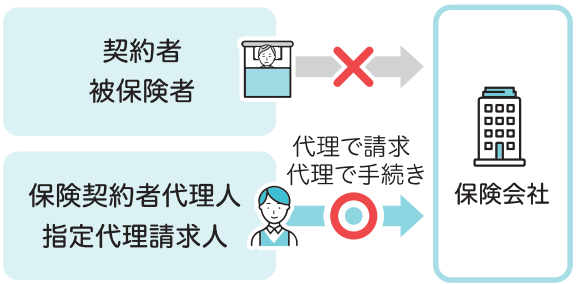
契約内容ご案内制度

契約内容に関する照会



保険契約者代理特約　指定代理請求特約

意思表示できないとき



制度および特約の名称は生命保険会社により異なります。詳細は加入している生命保険会社にご相談ください。

お葬式とお墓

記入のポイント

- 旅立ちの儀式についての希望を記入しておきましょう。
- お墓や供養の考え方を共有しておくことで、後の世代が安心して供養を行えるようになります。

※記入日を書きましょう。

記入日	年　月　日	年　月　日	年　月　日

最近では自分の葬儀を生前に予約する方も少なくありません。
遺骨を納めるお墓についてもさまざまな形式があります。

理想の旅立ちのカタチ（お葬式）

- ☐ 一般的なお葬式
- ☐ 家族葬
- ☐ 火葬のみ
- ☐ 家族に任せる
- ☐ その他（　　）

重んじたい儀礼・宗旨（宗教・宗派）

名称	
所在地	
連絡先	

信頼を託す葬儀社・互助会

葬儀社

- ☐ 予約している
- ☐ 希望がある

社名

連絡先

- ☐ 家族に任せる
- ☐ その他（　　）

互助会

- ☐ 加入している

企業名

連絡先

会員番号

- ☐ 加入していない

互助会へ加入している場合は、のこされた方が困らないように伝えておくことも大切です。

喪主を務めてほしい方

- ☐ 決めている （ お名前 ）
- ☐ 家族に任せる

旅立ちのための備え（お葬式費用・お墓代など）

- ☐ 準備している （ 内容 ）
- ☐ 準備していない

心やすらぐ安住の場所（お墓）

- ☐ 先祖代々のお墓
- ☐ すでにお墓を用意している

名称（寺院・霊園など）

所在地

連絡先

- ☐ 新たにお墓を用意してほしい
- ☐ 樹木葬
- ☐ 海洋散骨
- ☐ 家族に任せる
- ☐ その他 （ ）

知っておきたい 知識の備え

エンバーミングについて

大切な人が亡くなった後は、急かされるように時間が過ぎ、ご家族の気持ちが後回しになってしまうことも少なくありません。エンバーミングは、専門技術者が行う処置によりお身体を衛生的に整え、長期間安定した状態に保ちます。その人らしい表情や姿に整えることで、ご家族がゆっくりと向き合える時間をつくります。

知っておきたい 知識の備え

死後事務委任契約について

信頼できる専門家などと生前に「死後事務委任契約」を結び、死後の事務手続きをお願いするという方法があります。



死後事務委任契約でお願いできることの例

- ご遺体の引き取り、葬儀・埋葬の手続き
- 親族・知人などへの連絡
- 医療費・介護費用・施設費用などの精算
- ガス・水道・電気・電話・インターネット回線などの解約
- 自宅の片付け

預貯金・不動産など

記入のポイント

- 保有している口座や不動産の種類を整理しておきましょう。
- 財産の全体像がわかることで、生活設計がより明確になり、将来への備えが整います。

※記入日を書きましょう。

記入日	年　月　日	年　月　日	年　月　日

預貯金の整理

暗証番号やカード、通帳、印鑑の保管場所については、ご家族に口頭でお伝えしておくことをおすすめします。

金融機関・支店	種類	口座番号	連絡先など
例）○○銀行　××支店	☑普通 ☐当座	0123456	03-1234-5678
	☐普通 ☐当座		
	☐普通 ☐当座		
	☐普通 ☐当座		
	☐普通 ☐当座		
	☐普通 ☐当座		

不動産について

特に現住所以外の不動産については、将来、ご家族が手続きで困ることのないよう、もれなく記入しておきましょう。

種類	所在地	面積（㎡）	持分	連絡先など
☑土地 ☐建物	例）東京都○○区◇◇1-2-3	300	☐単独 ☑共有	03-1234-5678
☐土地 ☐建物			☐単独 ☐共有	
☐土地 ☐建物			☐単独 ☐共有	
☐土地 ☐建物			☐単独 ☐共有	

有価証券（株式・債券・投資信託など）の記録

内容	購入先など	連絡先など
例）○○会社	××証券	03-1234-5678

最新の安心情報

名義変更は大丈夫？

相続の発生にともなう名義変更には、例えば以下のような書類が必要となります。

法改正などにより必要となる書類が異なる場合があります。
名義変更手続きの際には管轄の法務局や金融機関、専門家などにご確認ください。

預貯金・株式の場合（金融機関での手続き）

- 遺産分割協議書もしくは遺言書又は金融機関所定の書類
- 死亡した人の出生から死亡までの戸籍謄（抄）本、除籍謄本（※）・住民票除票など
- 相続人全員の戸籍抄本（戸籍一部事項証明）・印鑑登録証明書
- 預貯金通帳・カードなど

不動産の場合（法務局での手続き）

- 登記申請書
- 死亡した人の出生から死亡までの戸籍謄本、除籍謄本（※）・住民票除票など
- 遺産分割協議書（法定相続人全員の署名・実印捺印）
- 相続人全員の戸籍謄本、印鑑登録証明書
- 不動産を取得する相続人の住民票
- 固定資産評価証明書など（遺言書がある場合は、必要となる書類が異なります）

※法定相続情報一覧図の写しで、戸籍謄本、除籍謄本の代替が可能な場合があります。

2024年4月1日施行

相続登記の義務化 相続登記のルールが変わりました！

- 相続（遺言を含む）により不動産を取得した相続人は、その所有権の取得を知った日から、3年以内に相続登記を申請する義務が課されます。
- 正当な理由なく相続登記の申請を怠った場合は、10万円以下の過料に処する、とされています。

今できる対策 ～過料を科されないために～

1. 不動産の調査をしておきましょう。
2. 相続登記をしていない不動産がある場合は、早めに専門家に相談しましょう。
3. 遺言書を作成することで、将来の相続登記をスムーズに行うことができます。

遺言書について、詳しくは 23ページ を参照ください。

2026年4月1日住所・氏名の変更登記（義務化前に変更があったものを含む）が義務化されました。不動産の所有者は、住所や氏名が変わった場合、2年以内に登記を変更することが法律で義務付けられ、怠ると過料の対象となります。

2026年2月2日施行

所有不動産記録証明制度について

- 法務局に請求することで、本人名義の不動産を全国一括で一覧化した証明書を取得できる制度です。
  ※従来は市区町村ごとに名寄帳を取得する必要があり、特に相続時の登記漏れが問題でしたが、本制度により解消が期待されます。
- 登記簿の住所・氏名と一致しない不動産は抽出されないため注意が必要です。
- 請求権者は、本人および相続人です（代理人も可）。

保険

記入のポイント

- 万一のことがあったとき、ご家族がスムーズに保険金や給付金を請求できるよう、加入している生命保険や損害保険などを書き出しておきましょう。
- また、あなたがご家族のために加入している生命保険などについても、記入しておきましょう。
- どのような保障内容になっているか、誰が受け取ることになっているか、保険証券はどこに保管しているかなど、あらためて確認しておくことをおすすめします。

※記入日を書きましょう。

記入日	年　月　日	年　月　日	年　月　日

保険会社	加入内容	金額	証券番号	契約者	被保険者	受取人
例）第一生命	終身保険	3,000万	0123-456789-0	第一太郎	第一太郎	第一花子

保険会社担当者

会社名	担当者名	連絡先

最新の安心情報

生命保険で相続準備

1 遺産分割準備

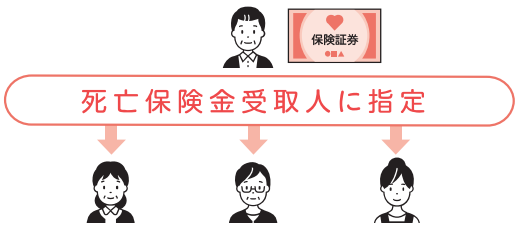
生命保険を活用すれば…

死亡保険金受取人を指定できます。



お金に宛名をつけられます

契約時に死亡保険金受取人をあらかじめ指定することで、のこしたい人にのこせます。



遺産分割協議対象外の財産



生命保険

死亡保険金は受取人固有の財産となるため、原則遺産分割協議は不要

2 現金の準備

生命保険を活用すれば…

すみやかに死亡保険金を受け取れます。



現金（保険金）

すぐに使えるお金が準備できます

被保険者が死亡した場合、死亡保険金受取人が保険会社に請求することですみやかに死亡保険金を現金で受け取れます。

●相続発生時、あなたの資産はどうなる？

質問	生命保険※1	有価証券※2	預貯金
だれがいくら受け取るのか決めるのは？	保険契約者本人	相続人（協議分割） 本人（遺言）	相続人（協議分割） 本人（遺言）
いつ受け取れるの？	必要書類提出、確認後 **おおむね5営業日程度**	相続手続き終了後	相続手続き終了後※3
何を受け取るの？	現金（保険金）	有価証券	現金

※1 契約者、被保険者が同一人の場合に限ります。　※2 株式、債券、投資信託などをいいます。
※3 2019年7月1日より、預貯金の引出しには一部緩和する方策が施行されました。ただし、引出しできる額には限度があります。

3 相続税の非課税措置

生命保険を活用すれば…

相続税の非課税措置を受けられます。



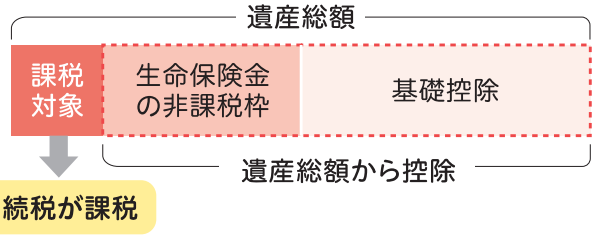
相続税を軽減する効果があります

生命保険の死亡保険金には非課税枠が設けられており、相続税の課税対象を引き下げ、相続税を軽減する効果があります。

生命保険金の非課税枠〈相続税法第12条〉

500万円 × 法定相続人の数※4

※4 非課税措置を受けられるのは、受取人が相続人（相続放棄した人を除く）の場合に限られます。



年金など

記入のポイント

- 公的年金や企業年金など、セカンドライフを支える収入源をまとめておきましょう。
- 受け取れる時期や金額を把握することは、これからの人生をより自由にひろげていくための基盤になります。

※記入日を書きましょう。

記入日	年　月　日	年　月　日	年　月　日

暮らしを支える公的年金

基礎年金番号（年金手帳の番号）	年金証書番号	受取口座		
		金融機関	支店	口座番号

お勤め先からの年金（企業年金）

企業年金（会社名）	受取内容など	連絡先など

個人で準備した年金（個人年金保険など）

会社名	証券番号など	受取内容など	連絡先など

未来をひろげる資産（iDeCo・その他）

項目	内容	連絡先など
例）iDeCo・退職金など	死亡退職金／弔慰金	厚生部 03-1234-5678

大切な家族の一員のために

ペットのこと

記入のポイント

- 大切なパートナーであるペットの食事、健康状態、預け先の希望を記入しておきましょう。
- 言葉で伝えられないペットのために、あなたの愛情を具体的な「お世話ガイド」としてのこせます。

※記入日を書きましょう。

記入日	年　月　日	年　月　日	年　月　日

お名前

（種類：　　）
（生年月日：　　）
（預け先：　　連絡先：　　）
（ペット保険：　　）（病気・ケガ：　　）
（かかりつけの病院：　　）（ごはん：　　）

写真やイラスト

お名前

（種類：　　）
（生年月日：　　）
（預け先：　　連絡先：　　）
（ペット保険：　　）（病気・ケガ：　　）
（かかりつけの病院：　　）（ごはん：　　）

写真やイラスト

お名前

（種類：　　）
（生年月日：　　）
（預け先：　　連絡先：　　）
（ペット保険：　　）（病気・ケガ：　　）
（かかりつけの病院：　　）（ごはん：　　）

写真やイラスト

もしものときの希望

クレジットカードやデジタル遺産

記入のポイント

- デジタル資産やサブスクリプション、ローンなど、目に見えにくい契約情報を整理しておきましょう。（サブスクリプションとは、代金を支払い、サービスや商品を利用する仕組みのことです）
- 整理しておくことで、あなたのプライバシーを守りつつ、スムーズな名義変更や解約ができます。

※記入日を書きましょう。

記入日	年　月　日	年　月　日	年　月　日

ネット銀行・ネット証券なども記入しておきましょう。

クレジットカード・電子マネーの利用状況

会社	カード番号	決済口座	引落日	連絡先	備考
			毎月　日		
			毎月　日		
			毎月　日		
			毎月　日		
			毎月　日		
			毎月　日		
			毎月　日		
			毎月　日		
			毎月　日		

借入金・ローンの記録

借入先	内容	決済口座	引落日	完済予定日	備考
			毎月　日	年　月	
			毎月　日	年　月	
			毎月　日	年　月	

各種会員権・手続きが必要なもの

種類	内容	備考

暗号資産・FXなども記入しておきましょう。

電子機器・アプリ・サブスクリプションなどの契約

名称	ID	パスワード
例）スマートフォン・携帯電話	AB012345	0123456

最近話題になっているデジタル遺産の観点からも、整理をしておくとよいでしょう。

パソコンなどに保存されているデータについての希望

対象	種類	希望
パソコン	☑写真 ☑動画 ☐その他（　）	長男に管理してほしい その他のデータは削除希望
	☐写真 ☐動画 ☐その他（　）	
	☐写真 ☐動画 ☐その他（　）	
	☐写真 ☐動画 ☐その他（　）	
	☐写真 ☐動画 ☐その他（　）	
	☐写真 ☐動画 ☐その他（　）	
	☐写真 ☐動画 ☐その他（　）	

知っておきたい 知識の備え

デジタル遺産の相続手続き

IDやパスワードがわからないとパソコンやスマホから加入したサービスなどについて、解約できずに課金が続いてしまうなどの問題が生じます。いざというときにご家族がわかるようにしておくのも一つの方法です。（生前に知られたくない場合は、シールを貼付するなどの対応をしてください。）



ご家族への想いをかたちに

遺言書・遺産分割

記入のポイント

遺言書は相続に関するあなたの希望や想いを表すと同時に、トラブルを事前に回避し、スムーズに相続を実行させるためにも大変有効です。

※記入日を書きましょう。

記入日	年　月　日	年　月　日	年　月　日

遺言書について

☐ あり（　　年　　月　　日 作成）　☐ なし

- ☐ 自筆証書遺言
- ☐ 公正証書遺言（　　公証役場）
- （保管場所：　　連絡先：　　）
- （遺言執行者：　　連絡先：　　）

遺産分割についての希望・想い

こちらに記入された内容は遺言書とはならないので、法的効力は有しません。遺産分割についての希望や想いを実現するために、こちらに記入された内容をもとに遺言書の作成を検討しておきましょう。

知っておきたい 知識の備え

自筆証書遺言書保管制度

自筆証書遺言書の保管場所として、法務局で「自筆証書遺言書保管制度」が創設されました。紛失や隠匿の防止をはじめ、家庭裁判所での検認が不要になり、相続手続きが円滑に行えます。
また、財産目録は自筆ではなくパソコンでの作成も可能になりました。
詳しくは法務局のサイトをご確認ください。



最新の安心情報

遺言書はご家族への最後の思いやり

遺言書は遺産分割における遺言者の意思を明確にするものです。
相続をめぐる争いを事前に防ぐとともに、手続きの負担軽減にもつながります。

遺言書でトラブルを最小限に…

- 遺言書がない場合は、必ず法定相続人全員で遺産分割協議を行い、全員の合意が必要です。合意に至るまでに争いになることも多く、またその協議内容を文章化した遺産分割協議書も必要となり、手続きに相当の負担がかかります。
- 遺言書があれば遺産分割協議の必要はなく、遺産分割協議書も不要です。
- 不動産のような分割しづらいものや処分の難しいものなども何かとトラブルの元です。
- こうした争いを事前に防ぎ、煩雑な手続きなどを軽減することで、のこされたご家族の手間や負担を最小限にできるのが遺言書です。

遺言書でできること

遺言書の大きな特長は、法定相続よりもご自身の希望する遺言相続が優先されることを法律で保証していることです。どんなことが決められるのか、代表的な例を以下に示しました。

- 法定相続とは違うご自身の希望する遺産の分配を指定することができます。
- 遺産の種類によって、長男に不動産、次男に預貯金などといった遺族分割に有効です。
- 法定相続人以外に遺贈することもできます。
- 不動産の場合、遺言で「○○に相続させる」とあれば、名義変更（相続登記）は相続人本人が単独で行えます。
- 遺留分を侵害された人は遺留分侵害額請求（金銭による請求）ができますので、遺言書を書く際は遺留分への配慮も必要です。

名義変更について、詳しくは 15ページ を参照ください。

遺言書を書いておくとよい例

- 子どもがいない
- 再婚同士でそれぞれに子どもがいる
- 日常の世話をしてくれている子どもに、遺産を多めにのこしてあげたい
- 離婚はしていないが、事実上婚姻関係は破綻している



- 遺言書は元気なうちに書いておくのがベストです。健康で物事の判断もしっかりできる状態のときに、落ち着いて書きましょう。
- 遺言書は法律で様式が厳格に定められています。様式を満たさないとせっかく書いた遺言書が無効となるリスクがありますので、注意が必要です。

サポートしてくれる専門家

つき合いのある税理士や司法書士などの専門家を記入しておきましょう。

第一生命が提携している税理士や司法書士などをご紹介することもできます。

連絡先リスト

記入のポイント

もしものときに、連絡を取ってもらいたい方の住所や電話番号、SNSでのつながりなど、入院時や葬儀時（後）などの連絡用に、記入しておきましょう。

※記入日を書きましょう。

記入日	年　月　日	年　月　日	年　月　日

お名前	関係	連絡先

「想い」を伝える

絆メッセージ

“絆"で結ばれたかけがえのない大切な方へ、あなたの想いを託すページです。

さんへ

さんへ

さんへ

安来市からのメッセージ

安来市でも核家族化が進行しており、家族や親族との絆が以前にも増して大切になってきています。

まずは自分の人生を振り返りながら伝えたい思いや希望する医療など気軽に書いてみませんか？

そして、このノートが「いざという時」ではなく「いま」から思いを伝え合い、大切な方と共有するきっかけになれば幸いです。

お客さま第一主義「一生涯のパートナー」

第一生命は、1902年、日本での創業以来、
お客さま本位（お客さま第一）を経営の基本理念に据え、生命保険の提供を中心に、
地域社会への貢献に努めてきました。
これからも、お客さまとお客さまの大切な方々の“一生涯のパートナー”として、
グループ各社とともに、それぞれの地域で、
人々が安心して豊かに暮らしていける地域社会の発展に貢献していきます。

◆本冊子は、2026年7月時点の関係法令等に基づき作成しており、今後の法令改正等により内容が変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

◆本冊子は一般的な情報提供を目的として作成されたものであり、個別具体的な事項につきましては、司法書士・税理士等の専門家へご相談くださいますようお願いいたします。

大切な方への絆ノート®

2026年 9月 発行

監修

税理士法人山田合同事務所
神奈川県横浜市西区北幸一丁目11番15号横浜STビル18階

村山司法書士事務所
東京都江戸川区平井4-12-1-702

株式会社ジーエスアイ
東京都中央区新川1-21-1 茅場町タワーレジデンス1806

制作・発行

安来市
健康福祉部介護保険課
島根県安来市広瀬町広瀬1930-1
Tel:0854-23-3226
E-mail:kaigo@city.yasugi.shimane.jp

第一生命保険株式会社
コンサルティング教育部
東京都江東区豊洲3-2-3
Tel：(03)3216-1211（大代表）
第一生命ホームページ：https://www.dai-ichi-life.co.jp/

本書および本書の付属物を無断で複写、複製（コピー）、引用することは著作権法上での例外を除き禁じられています。また代行業者などの第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内の利用であっても一切認められておりません。

相談・手続きのお問い合わせ先

令和8年9月現在

各種手続きなどについて

主な内容	相談先名称	電話番号
遺言・相続・任意後見に関すること	松江公証役場	0852-21-6309
自筆証書遺言書の保管に関すること	松江地方法務局供託課	0852-32-4240
相続税、贈与税、譲渡所得などの資産税に関する相談	松江税務署	0852-21-7711
相続登記・相続手続きに関すること	島根県司法書士会　総合相談センター 平日の月・火・木　12：00～15：00	0852-60-9211
相続手続きに関すること （遺産分割協議書の作成等）	島根県行政書士会	0852-21-0670
トラブルに関すること	島根県弁護士会 法テラス島根	0852-21-3225 0570-078358
ご遺族の諸手続きに関すること	安来市市民課 ＊諸手続きをまとめたご案内を用意しています。 （安来市ホームページからもダウンロード可）	0854-23-3083

住まいについて

主な内容	相談先名称	電話番号
空き家対策に関すること	安来市建築住宅課	0854-23-3343
空き家バンクに関すること	やすぎ暮らしサポートセンター （安来市定住産業課内）	0854-23-3059

介護・福祉制度などについて

主な内容	相談先名称	電話番号
生活支援・日常生活自立支援事業に関すること	安来市社会福祉協議会（本所）	0854-23-1855
成年後見制度に関すること	安来市権利擁護センター（中核機関） 安来市社会福祉協議会（伯太支所）	0854-37-1432
介護予防・介護保険に関すること	安来市介護保険課 安来市立病院となり　安来市健康福祉センター2F	0854-23-3290

高齢者の身近な相談窓口

主な内容	相談先名称			電話番号
総合的な相談 ・介護や認知症の相談 ・日常生活での困りごと ・権利擁護 ・虐待　など	地域包括支援センター	広瀬	安来市地域包括支援センター 基幹センターひろせ 安来市社会福祉協議会 広瀬支所内	0854-32-9110
		伯太	サブセンターはくた いきいきの郷はくた内	0854-37-1540
		安来	サブセンターやすぎ 安来市社会福祉協議会内	0854-27-7100
	しらさぎ苑在宅介護支援センター			0854-28-8580
	安来市在宅介護支援センター ケアプランやすぎ			0854-22-0500
	在宅介護支援センターひろせ			0854-32-9280

コン教12267-05　2026年7月版