

【付録】
書き込み式
活用シート

人生100年時代
始めよう お金の準備

伝えるノート

伝えておきたいこと

記入例

●自分で財産を管理できなくなった場合は？

●介護施設に入ったら自宅はどうする？ など

！ ご注意

●伝えるノートには、法的な拘束力はありません。

●記入後は、お取扱いに十分ご注意ください。

発行：2023年12月 一般社団法人全国銀行協会

【付録】
書き込み式
活用シート

人生100年時代
始めよう お金の準備

伝えるノート

- 1 自分のことを伝える
- 2 お金の計画を伝える
- 3 資産を伝える
- 4 体のことを伝える

記入日： 年 月 日

伝えたい人：

1 自分のことを伝える



- 名前：
.....
- 生年月日： 年 月 日
.....
- 趣味：
.....
- 特技：
.....
- 好きな言葉：
.....
- 好きな色：
.....
- 好きな食べ物：
.....
- 1番の思い出：
.....

● 自分のあゆみ (出生、幼少期～社会人、結婚、旅行など)

年	年齢	主な出来事や行事
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	
年	歳	

● 連絡先 (家族や友人など)

名前	関係	連絡先 (住所・電話・Eメール)

2 お金の計画を伝える



- ① 自分と家族の年齢、やりたいこと、ライフイベントの予定を記入
- ② 冊子6～7ページで計算した生活費などの支出と収入を記入(単位:万円)
- ③ 収支を計算し、貯蓄残高を記入する(単位:万円)

記入例

家族の情報	2024年	2025年	2026年	2027年	2028年	2029年	2030年	2031年	2032年	2033年	2034年	
	現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後	6年後	7年後	8年後	9年後	10年後	
全銀太郎	58歳	59歳	60歳	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳	66歳	67歳	68歳	
全銀花子	51歳	52歳	53歳	54歳	55歳	56歳	57歳	58歳	59歳	60歳	61歳	
全銀一郎	17歳	18歳	19歳	20歳	21歳	22歳	23歳	24歳	25歳	26歳	27歳	
やりたいこと			フルマラソン完走!									
イベント		一郎大学入学	私退職	～就労継続		自叙伝出版	大学卒業	住ローン終	～アルバイト	住宅リフォーム	妻退職	一郎結婚?
仕事の収入	400	400	400	300	300	300	300	100	100	100	100	
公的年金								160	160	160	160	
個人年金等								60	60	60	60	
家族の収入	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	100	
家族の公的年金												
家族の個人年金等												
その他収入			1,000							500		
収入合計 ㊦	700	700	1,700	600	600	600	600	620	620	1,120	420	
㊦基本生活費	360	360	300	300	300	300	300	300	300	300	300	
㊦住宅費	174	174	174	174	174	174	174	30	30	30	30	
㊦教育費	150	200	100	100	100	100				100		
㊦その他						100						
㊦イベント費									500		200	
支出合計 ㊧	684	734	574	574	574	674	474	330	830	430	530	
年収支 ㊨-㊩	16	▲34	1,126	26	26	▲74	126	290	▲210	690	▲110	
③ 貯蓄残高	500	466	1,592	1,618	1,644	1,570	1,696	1,986	1,776	2,466	2,356	

お金の計画を伝える

現在～10年後

- 1 自分と家族の年齢、やりたいこと、ライフイベントの予定を記入
- 2 冊子6～7ページで計算した生活費などの支出と収入を記入(単位:万円)
- 3 収支を計算し、貯蓄残高を記入する(単位:万円)

現在
～
10年後

家族の情報	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年
	現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後	6年後	7年後	8年後	9年後	10年後
1	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳
	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳
	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳
	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳
	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳
やりたいこと イベント											
2	仕事の収入										
公的年金											
個人年金等											
家族の収入											
家族の公的年金											
家族の個人年金等											
その他収入											
収入合計 ㊦											
3	㊦ 基本生活費										
㊦ 住宅費											
㊦ 教育費											
㊦ その他											
㊦ イベント費											
支出合計 ㊧											
年収支 ㊦-㊧											
3	貯蓄残高										

お金の計画を伝える 11年後～21年後

- 1 自分と家族の年齢、やりたいこと、ライフイベントの予定を記入
- 2 冊子6～7ページで計算した生活費などの支出と収入を記入(単位:万円)
- 3 収支を計算し、貯蓄残高を記入する(単位:万円)

11年後
～
21年後

家族の情報	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年
	11年後	12年後	13年後	14年後	15年後	16年後	17年後	18年後	19年後	20年後	21年後
1 やりたいこと イベント	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳
	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳
	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳
	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳
	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳
2 仕事の収入											
公的年金											
個人年金等											
家族の収入											
家族の公的年金											
家族の個人年金等											
その他収入											
収入合計 ㊦											
3 ㊦ 基本生活費											
㊧ 住宅費											
㊨ 教育費											
㊩ その他											
㊪ イベント費											
支出合計 ㊫											
年収支 ㊬-㊫											
3 貯蓄残高											

3 資産を伝える



● 預貯金

記入例

金融機関名	種類	口座番号/名義	引き落とし/受け取り	金額
ぜんざん銀行 大手町支店	普通・定期 ()	0123456 全銀太郎	電気、ガス 年金	1,548,000 円
支店 ()	普通・定期 ()			円
支店 ()	普通・定期 ()			円
支店 ()	普通・定期 ()			円
支店 ()	普通・定期 ()			円
支店 ()	普通・定期 ()			円

合計： 円

● 有価証券

金融機関名	種類	銘柄名	数量	時価評価額
支店 ()	株式・債券			円
支店 ()	株式・債券			円
支店 ()	株式・債券			円
支店 ()	株式・債券			円
支店 ()	株式・債券			円

合計： 円

● 公的年金

年金の種類	手帳番号	年金事務所	支給額
			円/月
			円/月

● 個人年金保険

保険の名称		
保険会社		
連絡先		
証券番号		
契約者		
被保険者		
受取人		
年金開始日	年 月 日	年 月 日
年間の年金額	円/年	円/年

合計： 円



Point

通帳や印鑑、保険証券の置き場所も
信頼できる人に伝えておきましょう

●生命保険

保険会社		
連絡先		
証券番号		
契約者		
被保険者		
満期年月日	年 月 日	年 月 日
死亡保険金		
特約の有無	介護・入院・ガン その他()	介護・入院・ガン その他()

●損害保険(火災・地震・自動車)

保険の名称		
保険会社		
連絡先		
証券番号		
契約者		
受取人		
契約期間	年 月 日	年 月 日

●ローン

ローンの種類	住宅ローン・教育・自動車 その他()	住宅ローン・教育・自動車 その他()
金融機関		
連絡先		
借入残高		
完済予定日		

合計: 円

誰かの連帯保証人になっている 誰の() 何()

●不動産(自宅・その他)

名義人/所在地	面積	評価額
		円
		円
		円

合計: 円

●その他の資産

品名	購入先	購入金額
		円
		円
		円

合計: 円



● かかりつけの病院

医療機関		
連絡先		
担当医師		

● 保険証

健康保険証	種類:	記号:	番号:
介護保険証	番号:		

● 病気やけがのこと

病名・けが	時期	医療機関	備考
	年 月ごろ		
	年 月ごろ		
	年 月ごろ		
	年 月ごろ		
	年 月ごろ		

● 薬のこと

病名	薬の名前	処方機関	備考

● 介護のこと・もしものとき

介護を頼みたい人	
財産管理を頼みたい人	
介護の費用	
病名の告知	
延命治療	
備考	

memo