

## ～ 目 次 ～

1. 私の情報	
私のプロフィール	1
私の成年後見について	
2. 私の家族構成	
私の家族・親戚	2
緊急連絡先	
3. 私が親しくしている人、相談している人の連絡先	3
4. 私の暮らしぶりについて	
現在までの生活暦	4
私の一年の過ごし方	6
私の一日の過ごし方	7
好きなこと/得意なこと	8
嫌いなこと/苦手なこと	
私のこれからの暮らしプラン	9
私のお気に入りの写真	10
5. 医療について	
現在のかかりつけの病院	11
過去の入院暦	12
現在の服薬について	
終末期の迎え方について	
6. 私が利用する制度やお金	
健康保険・介護保険・医療保険など	13
自動車関係の優遇措置	
その他	
7. 私の資産(相続)について	
不動産	14
預貯金・債権・株式等	
生命保険等	15
負債・借入金等	
8. 私の葬儀や訃報連絡先について	
私の葬儀・お墓・供養等	16
私の訃報連絡先	
9. 家族・友人へのメッセージ	17