

m y

u

o

t

e

契約の整理ノート

自分の契約のチェック・見直しや
エンディングノートにも使える



b

o

o

k

契約の整理ノートについて



池田市立消費生活センターが制作した、この「契約の整理ノート」は、ご自身の「契約の整理」を始めるきっかけとしてお使いいただくものです。

契約などを整理・確認することで、現在の状況を把握し今後の生活を見直すのに役立てていただければと思っております。

また、あなたに「もしも」のことがあったときに、家族や大切な方が困らないための終活ノートとしてもお使いいただけます。

書き方のポイント

- 1 書けるところから書いてみましょう。
- 2 情報を記入したノートですから、大切に保管しておきましょう。
信頼のおける人に保管場所を伝えておきましょう。
- 3 考えや生活状況は変わることがあるので、記入後も定期的に見直すことをおすすめします。
新しい用紙が必要なときは、下記からダウンロードできます。



🔍 契約の整理ノート 池田市



自分の基本情報



まずは、あなたの基本情報を記入しましょう

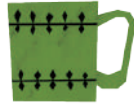
名前			
住所			
電話番号			
マイナンバー			
本籍			
緊急連絡先	名前	関係	連絡先

病気について

病名			
かかりつけ医			連絡先
飲んでいる薬			
アレルギー	なし	あり ()

その他			

契約について



スマホや PC の情報、サブスク、ネット銀行、ネット証券などは、デジタルのページへ (P6~)

	契約先	支払方法	備考 (名義人など)
電 気			
ガ ス			
水 道			
プロバイダ			
固定電話			
テレビ (有料放送)			
NHK			
携帯電話			
新 聞			
定期購入			
健康食品			
化粧品			
宅配弁当 など			
その他			
生協			
スポーツジム など			
自宅 (賃貸の場合)	貸 主	☎	
	管理会社	☎	

※ネットでの定期購入は P8 へ

MEMO

	カード会社	引落銀行	備考
クレジット カード			

消費生活センターからの
ひとことアドバイス



- *原則、契約をした本人もしくは相続人だけが解約等の手続きができます。
契約の名義人が異なる場合は、必ず名義人を記入しておきましょう。
- *電気・ガス自由化により、さまざまな業者が参入しています。
契約先は必ず明記しておきましょう。
- *通帳の記帳はこまめに行い、クレジットカードの明細は必ずチェックすることを心がけましょう。身に覚えのない請求があれば、すぐに問い合わせましょう。
- *使っていないサービス等は解約を検討してみましょう。





財産について

収入	勤務先	電話番号
	年金	基礎年金番号 ()
	その他	

預貯金のある 金融機関	金融機関名	支店名	口座番号	備考

一定期間取引のない口座には、管理手数料が発生する場合がありますので注意しましょう

保 険	保険会社	種類	備考

受取人には、保険証券がどこにあるかきちんと伝えておくことが重要です

取引のある 証券会社	証券会社	支店名	種類	口座番号	備考
			NISA・一般・特定		
			NISA・一般・特定		
			NISA・一般・特定		

※ネット取引の場合はデジタル (P6) のページへ

MEMO

記入日： 年 月 日



不動産（土地・建物）

名 称	所在地	備 考

権利証や契約書などの保管場所はわかるようにしておきましょう

借入金・ローン（奨学金、カーローン、住宅ローン、教育ローン、カードローンなど）

借入先	借入額	借入日	返済方法	備考

引き受けている保証人

誰の	保証内容	備考

個人の貸し借り

借入先	借入額	借入日	返済方法	備考

MEMO



デジタル契約情報

端末のロック解除

機種名	設定方法				解除方法
スマートフォン	パスワード	パターン	生体認証		
パソコン	PIN	パスワード	パターン	生体認証	
タブレット	PIN	パスワード	パターン	生体認証	

利用しているメールアドレス

①	
②	
③	
④	

ネット銀行

↓ 上記の①～④の番号
を記入しましょう

銀行名 支店名	口座の種類 口座番号	ログインID パスワード	暗証番号 パスワード	登録メール アドレス	備考 二段階認証など
.....	普通 定期		
.....	普通 定期		
.....	普通 定期		



ネット証券

↓ P6の番号を
記入しましょう

銀行名 支店名	口座の種類 口座番号	ログインID パスワード	取引 パスワード	登録メール アドレス	備考 二段階認証など
.....	普通 定期			
.....	普通 定期			
.....	普通 定期			

QRコード決済や電子マネー

サービス名	ログインID	パスワード	備考

MEMO



記入日： 年 月 日

有料契約サービス（有料会員・サブスクリプション・定期購入）

サービス名	ログインID パスワード	メール アドレス	支払方法	備考
		銀行・クレジットカード キャリア決済・現金 ()	
		銀行・クレジットカード キャリア決済・現金 ()	
		銀行・クレジットカード キャリア決済・現金 ()	
		銀行・クレジットカード キャリア決済・現金 ()	
		銀行・クレジットカード キャリア決済・現金 ()	

↑ P6の番号を記入しましょう

利用している無料ネット登録 例：Amazon、楽天市場、LINE、Yahoo!、Google など

サイト名	ログインID パスワード	メール アドレス	備考
		
		
		
		
		

↑ P6の番号を記入しましょう

知らせてほしい人



親せき

名 前	連絡先	間 柄

友人

名 前	連絡先	間 柄

MEMO

お役立ちコラム



遺言の種類

種類	作成方法	保管場所	検認(※)	費用
自筆	自分で遺言の全文・氏名・日付を自書し、押印する	自身で保管	○	×
公証	本人と証人で公証役場へ行き、本人の遺言内容で公証人が作成する	公証役場	×	○
秘密	本人が、遺言内容を記載した書面に署名・押印した後、封筒に入れ封印し、内容は秘密にしたうえで公証役場で遺言書の存在を証明してもらう	自身で保管	○	○

自筆証書の遺言は、法務局で保管してもらうことができます。その場合、検認(※)は不要となりますが、費用が発生します。

※「検認」とは、相続人に対し遺言の存在及びその内容を知らせるとともに、遺言書の形状、加除訂正の状態、日付、署名など検認の日現在における遺言書の内容を明確にして、遺言書の偽造・変造を防止するための手続です。遺言の有効・無効を判断する手続ではありません。

法定後見制度

認知症などで物事を判断する能力が十分でない方を保護し、支援する制度です

法定後見制度：判断能力の程度に応じて3類型あります			任意後見制度
後見	保佐	補助	将来の判断力低下に備える
判断能力が欠けているのが通常の状態	判断能力が著しく不十分	判断能力が不十分	判断能力があるうちに自ら任意後見人を選ぶ
後見人	保佐人	補助人	
代理権・取消権	同意権・取消権	同意権・取消権	

┌────────── 権限の範囲はそれぞれで違います ─────────┐

●後見人制度について

市の問合せ先については、P16の相談窓口一覧をご覧ください。

*池田市のホームページにも成年後見制度の記載ページがありますのでご参考ください。

MEMO



記入日： 年 月 日

A series of horizontal dashed lines spanning the width of the page, providing a guide for writing the memo.

記入日： 年 月 日

MEMO



A series of horizontal dashed lines for writing.

MEMO



A series of horizontal dashed lines for writing.

フリーページ

相談窓口一覧



●池田市役所

相談内容	電話番号
国民健康保険、国民年金後期高齢者医療保険、介護保険 障がい者手帳、成年後見制度、市税の納付、ごみの出し方 飼犬の届出、住民票、戸籍 など	072-752-1111（代表）

●その他の機関

相談内容	相談先	電話番号
高齢者支援	池田市伏尾地域包括支援センター	072-752-1649
	池田市さわやか地域包括支援センター	072-754-6789
	池田市井口堂巽地域包括支援センター	072-763-0300
	池田市石橋巽地域包括支援センター	072-763-0363
	池田市のぞみ地域包括支援センター	072-748-6050
福祉に関する相談	池田市社会福祉協議会	072-751-0421
防犯など	池田警察署	072-753-1234
市営葬儀	池田市立葬祭場	072-751-3588
相続税	豊能税務署	072-751-2441
家事事件受付 (相続放棄・遺言書検認等)	大阪家庭裁判所	06-6943-5745
土地・建物の相続登記	大阪法務局池田出張所	072-751-3342
公正証書による遺言書	梅田公証役場	梅田公証役場の ホームページで確認
法律相談	大阪弁護士会	06-6364-1248

消費生活センターについて



消費生活センターは、商品やサービスの購入・契約などで起きた、消費者と事業者との間のトラブルについて、公正な立場で相談に乗り、解決をサポートする公的な機関です。

消費生活センターでは、こういったことをしています

●相談受付

専門の「消費生活相談員」が、消費者トラブルの内容を詳しく聞き取り、問題解決のための具体的なアドバイスやあっせんを行います。

●出前講座

年々複雑化する消費者トラブルに関して、地域での会合の場や企業の社内研修に、池田市消費生活相談員を講師として派遣します。

- ・派遣料：無料
- ・対象人数：5名以上
- ・派遣場所：池田市内

<講座テーマ(例)>「契約の基礎知識」「終活講座」「悪徳商法の被害と対策」

*講座の申し込みについては、下記の電話番号にお問い合わせください。



池田市立
消費生活センター

●所在地

〒563-0055
池田市菅原町3-1 ステーションN3階

●相談受付

月～金曜日の平日
午前9時30分～午後4時まで

●電話番号

☎ 072-753-5555

発行：池田市