

Wichtige Telefonnummern für mich

すぐ使える緊急時の電話番号

Krankenwagen, Notarzt, Feuerwehr 救急車・緊急医・消防	112
Polizei 警察	110
Ärztlicher Bereitschaftsdienst 緊急医サービス（生命の危険がない場合）	116 117
Sperr-Notruf (EC-Karte, SIM-Karte etc.) 電子カード紛失・盗難時の緊急連絡先	116 116
Ärztlicher Notdienst (meiner Stadt) 居住地区の緊急医連絡先	
Pflegestützpunkt 居住地区の介護相談センター	
Taxi タクシー会社	
Ansprechperson von DeJak-Tomonokai 最寄りのデーヤック友の会の担当者	

☆ 緊急時に必要な連絡先、健康や介護の相談窓口の連絡先をここにまとめておくと便利です。



すぐ使える緊急時の電話番号



1. 個人的なデータ

★ 戸籍に関する大事な書類 チェックリスト



2. 法的な備え

備えの書類について / 遺言書 / 介護の際に望むこと

★ 法的な備えに関する大事な書類 チェックリスト



3. 医療・介護

医療データ / 介護について

★ 医療・介護に関する大事な書類 チェックリスト



4. お金のこと

税金関係 / 銀行 / 不動産 / その他の財産 /

債務・借入金 / 債権 / 年金保険と生命保険

★ お金に関する大事な書類 チェックリスト



5. 各種保険・契約

各種保険 / 定期支払い契約 / 会員登録団体 /

ネット上のアカウント / デジタル・データ

★ 保険と契約に関する大事な書類 チェックリスト



6. 葬儀

葬儀会社・葬儀への備え / 死亡通知について /

埋葬に関する私の希望 / 葬儀に関する私の希望

★ 葬儀に関する大事な書類 チェックリスト



7. 大切な人たち

つながりマップ / 連絡先リスト(日本に住んでいる人) /

連絡先リスト(ドイツその他の国に住んでいる人) /

個人的なメッセージ / 死亡したときのお知らせ



8. 私のこと

私の略歴 / 私の家族と親戚 / 今までと今の私 /

これからの私 / 大事な出来事 / 影響を受けた人・恩人 /

日本(故郷)に対する想い / ドイツに対する想い

noch nicht vollständig ausgefüllt vollständig ausgefüllt



Wichtige Telefonnummer für mich



1 Persönliche Daten

★ Checkliste für Personaldokumente



2. Rechtliche Vorsorge

Vorsorgedokumente / Testament /

Wünsche im Pflege-/Betreuungsfall

★ Checkliste für Vorsorgedokumente



3. Medizin und Pflege

Medizinische Daten / Über die Pflege

★ Checkliste für Dokumente zu Medizin und Pflege



4. Finanzen

Steuer / Banken / Immobilien / Sonstige Vermögen /

Verbindlichkeiten / Forderungen /

Renten-/Lebensversicherungen

★ Checkliste für Dokumente zu Finanzen



5. Versicherungen und Verträge

Versicherungen / Dauerverträge / Mitgliedschaften /

Internet-Account / Digitale Daten

★ Checkliste für Dokumente zu Versicherungen und Verträge



6. Bestattung/Trauerfeier

Bestattungsvorsorge / Traueranzeige /

Wünsche zur Bestattung / Wünsche zur Trauerfeier

★ Checkliste für Dokumente zur Bestattung/Trauerfeier



7. Wichtige Menschen

Mein Umfeld / Kontaktliste (Japan) / Kontaktliste (Deutschland) /

Persönliche Nachrichten Nachrichten im Todesfall



8. Über mich

Mein Lebenslauf / Meine Familie und Verwandten /

Ich; früher und jetzt / Mein Vorhaben / Wichtige Ereignisse in-

meinem Leben / Wichtige Personen für meinem Leben / Meine-

Gedanken zur Heimat (Japan) /

Meine Gedanken zu Deutschland