

「もしも」から家族を守る安心ノート

追加記入欄について

このたびは『「もしも」から家族を守る安心ノート』をご購入いただきまして、誠にありがとうございます。本書掲載の一部誌面について、追加で記入できる書き込み欄のPDFファイルをご用意しました。スペースが足りなくなったり、後日更新が必要になったりしそうな箇所について、以下を参照してページ指定を行い、印刷してお使いください。

【当ファイル】

- ページ 2
- ページ 3
- ページ 4
- ページ 5
- ページ 6
- ページ 7
- ページ 8
- ページ 9
- ページ 10
- ページ 11
- ページ 12
- ページ 13

【本文】

- P10-11 私の人生の歩み
- P12-13 私の人生でうれしかったこと／私のお気に入りの写真
- P28-29 友人・知人について
- P34-35 預貯金のこと
- P36-37 口座自動引き落としのこと／有価証券などのこと
- P38-39 私の自家用車のこと
- P42-43 保険のこと
- P44-45 デジタル資産のこと
- P46-47 そのほかの資産のこと／借入金やローンのこと
- P48-49 クレジットカードや電子マネーのこと
- P50 身のまわりの大事なもののこと
- P52-53 健康状態のこと／「もしも」のときに連絡してほしい人

年
歳

年
歳

年
歳

年
歳

[MEMO]

年
歳

年
歳

年
歳

年
歳

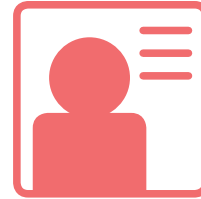
[MEMO]



私の人生でうれしかったこと

これまでの人生で、とくに心に残っているうれしかったできごとは何ですか？ いつのことでも、どんなことでもかまいません。幸せな思い出をゆっくりと振り返ってみましょう。

Red dashed lines for writing.



私のお気に入りの写真

いままでのたくさんの写真の中から、自分らしい表情が出ているものを選んでみましょう。また、その写真を撮影した時期や場所、誰が撮ってくれたものなのか、といった詳細も書いておくといいでしょう。

※いちばん下から貼るとコメント欄に書き込みやすくなります。

コメント

の り し ろ

コメント

の り し ろ

コメント

の り し ろ



友人・知人について

自分の友人・知人の連絡先を記入しましょう。家族が見てもわかるように普段の愛称も書いておきます。また、間柄はいつの時代の同級生や同僚なのかといったことも具体的に書いておいてください。

ふりがな 名前	呼び名・愛称	間柄
現住所 〒	電話番号	
連絡をするとき <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> その他 () <input type="checkbox"/> 知らせない		
備考		
ふりがな 名前	呼び名・愛称	間柄
現住所 〒	電話番号	
連絡をするとき <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> その他 () <input type="checkbox"/> 知らせない		
備考		
ふりがな 名前	呼び名・愛称	間柄
現住所 〒	電話番号	
連絡をするとき <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> その他 () <input type="checkbox"/> 知らせない		
備考		
ふりがな 名前	呼び名・愛称	間柄
現住所 〒	電話番号	
連絡をするとき <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> その他 () <input type="checkbox"/> 知らせない		
備考		

ここに貼ってください

ふりがな 名前	呼び名・愛称	間柄
現住所 〒	電話番号	
連絡をするとき <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> その他 () <input type="checkbox"/> 知らせない		
備考		
ふりがな 名前	呼び名・愛称	間柄
現住所 〒	電話番号	
連絡をするとき <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> その他 () <input type="checkbox"/> 知らせない		
備考		
ふりがな 名前	呼び名・愛称	間柄
現住所 〒	電話番号	
連絡をするとき <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> その他 () <input type="checkbox"/> 知らせない		
備考		
ふりがな 名前	呼び名・愛称	間柄
現住所 〒	電話番号	
連絡をするとき <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> その他 () <input type="checkbox"/> 知らせない		
備考		

[MEMO]

[注]すでに住所録などのデータを、パソコンや携帯電話に保存している場合は、プリントアウトして貼るか、データの所在を29ページのMEMO欄に記入してください。



預貯金のこと

現在取引のある金融機関の口座の情報を書き込んでいきましょう。銀行や郵便局はもちろん、インターネット銀行などあれば忘れずに。各口座の用途やサービス内容などは備考欄に書きます。

金融機関名	支店名・店番号	預貯金の種類 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> その他 ()
口座番号	名義人	
WEB用ID	備考	
金融機関名	支店名・店番号	預貯金の種類 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> その他 ()
口座番号	名義人	
WEB用ID	備考	
金融機関名	支店名・店番号	預貯金の種類 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> その他 ()
口座番号	名義人	
WEB用ID	備考	
金融機関名	支店名・店番号	預貯金の種類 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> その他 ()
口座番号	名義人	
WEB用ID	備考	

金融機関名	支店名・店番号	預貯金の種類 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> その他 ()
口座番号	名義人	
WEB用ID	備考	
金融機関名	支店名・店番号	預貯金の種類 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> その他 ()
口座番号	名義人	
WEB用ID	備考	
金融機関名	支店名・店番号	預貯金の種類 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> その他 ()
口座番号	名義人	
WEB用ID	備考	
金融機関名	支店名・店番号	預貯金の種類 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> その他 ()
口座番号	名義人	
WEB用ID	備考	

[注]口座の暗証番号やパスワードは絶対に書かないでください。悪用されることがあります。
[注]通帳と印鑑の保管場所は、絶対に書かないでください。信頼できる人に口頭で伝えてください。



口座自動引き落としのこと

金融機関の口座から、公共料金や携帯電話の料金などがどのように引き落とされているかをまとめて一覧にしておきましょう。口座を変更する際や家族が確認したいときに役立ちます。

項目	金融機関名・支店名	口座番号	引き落とし日	備考
1 電気料金				
2 ガス料金				
3 水道料金				
4 電話料金				
5 携帯電話料金				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

[MEMO]



有価証券などのこと

株券や国債などの有価証券、そのほかの金融資産の情報も整理して記入しておきましょう。自分以外は知らない場合も多い情報ですので、できるだけ具体的に書くようにします。

証券口座

証券会社名	取引店	連絡先電話番号・担当者
-------	-----	-------------

口座番号	名義人
------	-----

銘柄	WEB用ID
----	--------

備考

証券会社名	取引店	連絡先電話番号・担当者
-------	-----	-------------

口座番号	名義人
------	-----

銘柄	WEB用ID
----	--------

備考

証券会社名	取引店	連絡先電話番号・担当者
-------	-----	-------------

口座番号	名義人
------	-----

銘柄	WEB用ID
----	--------

備考

その他の金融資産

名称・銘柄・内容	名義人	取扱会社	連絡先電話番号・備考

[注] 口座の暗証番号やパスワードは絶対に書かないでください。悪用されることがあります。

[注] 通帳と印鑑の保管場所は、絶対に書かないでください。信頼できる人に口頭で伝えてください。



私の自家用車のこと

生活の足として慣れ親しんだ自家用車も大切な財産のひとつ。自分に代わってまわりの人にさまざまな手続きをしてもらうための、愛車に関する情報を具体的に整理しておきましょう。

■ 愛車の基本情報

車種	メーカー		
年式	排気量	色	CC
ナンバー	名義人		
付き合いのあるディーラーや販売店名			
電話番号	担当者		

■ ローンについて

マイカーローン <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	金融機関名
電話番号	月々の支払い 円(毎月 日)
引き落とし口座	最終支払い月 円(毎月 日)

■ 自動車保険について

契約中の任意の自動車保険 <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	保険会社名
電話番号	月々の支払い 円(毎月 日)
引き落とし口座	最終支払い月 円(毎月 日)

■ 駐車場について

貸し駐車場の契約 <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	駐車場名
持ち主や担当の不動産屋	電話番号
月々の使用料 円	引き落とし口座

■ 愛車についての希望や伝えておきたいこと

※車を譲りたい相手や希望の下取り先、現在の車のコンディションや整備状況などもわかる範囲で書いておきましょう。

■ 車の写真を添付しましょう

コメント

のりしろ

コメント

のりしろ



保険のこと

現在加入している生命保険、医療保険、自動車保険、火災保険、地震保険、個人年金保険などについて、あなた以外の家族でもわかるようなるべく詳しく情報を書き込んでおきましょう。

[MEMO] 保険証書の保管場所などを記入してください。

	保険会社名	保険の種類や商品名	主にどんなときに請求するか	契約者名	誰(何)に保険をかけているか	保険金受取人		証券番号	保険期間	保険料	連絡先電話番号・担当者	保険金額や特約などの内容	備考
例	〇〇生命	定額保険 Aコース	病気やケガによる死亡・入院	〇〇〇〇	〇〇〇〇	〇〇〇〇		A-123-45-BB678	20XX.X.X ~ 20XX.X.X	3000円/月	090-0000-0000 〇〇さん	医療特約:5000円/日 死亡時:4000万円	
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													

ここに貼ってください

[注] 付帯の特約保険は、備考欄に記入しましょう。
 [注] 保険会社から送られてくる内容確認の書類などを添付するだけでもよいでしょう。



デジタル資産のこと

最近では、自分のデジタル資産について確認しておくことも大事になってきました。セキュリティ面での心配があれば、パスワードはここには書かず、専用のメモ帳等に記入しておくとういでしょう。

パソコン・タブレット

メーカー・型番		ログイン時のパスワード	
<input type="checkbox"/> 見てほしいデータがある	フォルダ名	場所	
<input type="checkbox"/> 見ずに削除してほしいデータがある	フォルダ名	場所	
メーカー・型番		ログイン時のパスワード	
<input type="checkbox"/> 見てほしいデータがある	フォルダ名	場所	
<input type="checkbox"/> 見ずに削除してほしいデータがある	フォルダ名	場所	
ネット接続のプロバイダ名		連絡先	
登録メールアドレス	会員 ID	パスワード	
ネット接続のプロバイダ名		連絡先	
登録メールアドレス	会員 ID	パスワード	

外付けハードディスク・USB メモリなどの外部記憶媒体

記憶媒体の見た目の特徴・メーカー名		(あれば) ログイン時のパスワード	
<input type="checkbox"/> 見てほしいデータがある	フォルダ名	場所	
<input type="checkbox"/> 見ずに削除してほしいデータがある	フォルダ名	場所	

Google ドライブ・iCloud などのオンラインストレージ

名称	ログイン時の ID	ログイン時のパスワード
<input type="checkbox"/> 見てほしいデータがある	フォルダ名	場所
<input type="checkbox"/> 見ずに削除してほしいデータがある	フォルダ名	場所

スマートフォン・携帯電話

メーカー・型番		ロック解除のパスワード	
契約会社	連絡先	名義人	
契約電話番号	メールアドレス		
Apple ID、Google アカウントなど			パスワード
スマホ内課金アプリや定額制(サブスクリプション) サービスの名称			
		<input type="checkbox"/> 年額	<input type="checkbox"/> 月額 円
		<input type="checkbox"/> 年額	<input type="checkbox"/> 月額 円
		<input type="checkbox"/> 年額	<input type="checkbox"/> 月額 円
		<input type="checkbox"/> 年額	<input type="checkbox"/> 月額 円
		<input type="checkbox"/> 年額	<input type="checkbox"/> 月額 円

総合 IT サービスのアカウント

Googleアカウント
 Apple ID
 Microsoftアカウント
 Amazonアカウント
 Yahoo! ID
 その他 ()

会員 ID や登録メールアドレス	パスワード
会員 ID や登録メールアドレス	パスワード
会員 ID や登録メールアドレス	パスワード
会員 ID や登録メールアドレス	パスワード

定額制(サブスクリプション) サービス・課金サービス

サービスの名称	会員 ID や登録メールアドレス	パスワード

ネットショッピング

ショッピングサイトの名称	会員 ID や登録メールアドレス	パスワード



そのほかの資産のこと

美術品や貴金属、骨董品やブランド品などの情報を記入しておきましょう。加えて、誰かにお金を貸している場合も、それについてなるべく詳しく書き残しておく役立ちます。

そのほかの現物資産

名称・内容	評価額など	保管場所	備考

貸金庫・レンタル金庫・トランクルームなど

契約会社	連絡先電話番号	場所	保管しているもの	備考

貸しているお金

貸した相手の名前	連絡先電話番号
貸した日	貸した金額
借用証書の有無 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (保管場所:)	
返済状況	残債 円(年 月 日現在)
備考	



借入金やローンのこと

借入金やローンなど、現在自分が抱えている負債の情報もきちんと書いておきましょう。誰かの借金の保証人になっている場合は、その情報についても詳しく記入しておいてください。

借入金

借入先	電話番号	借入額 円(年 月 日現在)
借入目的	返済方法	借入残高 円(年 月 日現在)
返済銀行口座		
完済予定日 年 月 日	担保の有無 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり ()	
保証人の有無 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (名前:)	備考	
借入先	電話番号	借入額 円(年 月 日現在)
借入目的	返済方法	借入残高 円(年 月 日現在)
返済銀行口座		
完済予定日 年 月 日	担保の有無 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり ()	
保証人の有無 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (名前:)	備考	
借入先	電話番号	借入額 円(年 月 日現在)
借入目的	返済方法	借入残高 円(年 月 日現在)
返済銀行口座		
完済予定日 年 月 日	担保の有無 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり ()	
保証人の有無 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (名前:)	備考	

ローン・キャッシングなど

借入先	電話番号	借入残高	備考
		円(年 月 日現在)	
		円(年 月 日現在)	
		円(年 月 日現在)	
		円(年 月 日現在)	

債務保証 (借金の保証人など)

保証した日	保証した金額
主債務者 (お金を借りた人)	電話番号
債務者 (お金を貸した人)	電話番号
備考	

[注] 借金や債務保証などの負債も相続の対象になります。家族に負債を相続させないためにもできるだけ具体的に記入しておきましょう。



クレジットカードや電子マネーのこと

現在所有しているクレジットカードや電子マネーの情報を記入しましょう。書き留めておけば紛失時にも役立ちます。また、長期間使用していないカードは解約等の検討もしてみましょう。

■ クレジットカード

カード名称	ブランド	カード番号 - - - - -
紛失時の連絡先名・電話番号		WEB用ID

備考

カード名称	ブランド	カード番号 - - - - -
紛失時の連絡先名・電話番号		WEB用ID

備考

カード名称	ブランド	カード番号 - - - - -
紛失時の連絡先名・電話番号		WEB用ID

備考

カード名称	ブランド	カード番号 - - - - -
紛失時の連絡先名・電話番号		WEB用ID

備考

カード名称	ブランド	カード番号 - - - - -
紛失時の連絡先名・電話番号		WEB用ID

備考

カード名称	ブランド	カード番号 - - - - -
紛失時の連絡先名・電話番号		WEB用ID

備考

[注] クレジットカードの有効期限や暗証番号、パスワードは絶対に書かないでください。
 [注] カード番号は全部を書かずに、一部は「XXXX」のような伏せ字にしてもかまいません。

カード名称	ブランド	カード番号 - - - - -
紛失時の連絡先名・電話番号		WEB用ID

備考

カード名称	ブランド	カード番号 - - - - -
紛失時の連絡先名・電話番号		WEB用ID

備考

カード名称	ブランド	カード番号 - - - - -
紛失時の連絡先名・電話番号		WEB用ID

備考

カード名称	ブランド	カード番号 - - - - -
紛失時の連絡先名・電話番号		WEB用ID

備考

■ 電子マネー・ポイントカード

カード名	番号	紛失時の連絡先名・電話番号	備考

[注] ポイントカードにクレジット機能が付いているカードや、普段使っていないカードの情報も記入しておきましょう。



身のまわりの大事なもののこと

そのほかの身のまわり品や、本人であることを確認できる公的書類などについての情報も記入しておきましょう。紛失した際にも活用できます。

■ 保険証・免許証・パスポートなど

名称	記号・番号など	保管場所	備考
健康保険証			
介護保険証			
後期高齢者医療保険証			
運転免許証			
パスポート			

■ カギについて

種類	保管場所	備考
金庫のカギ		
自家用車のカギ		
自転車のカギ		
家のカギ		

[MEMO]



健康状態のこと

自分の健康状態に関する情報を記入しましょう。かかりつけの医療機関やこれまでの病歴、現在常用している薬なども書き留めてコピーして持ち歩くと、いざというときに役立ちます。

身長	cm	体重	kg	血液型	型
----	----	----	----	-----	---

アレルギーや健康上の注意点など

■ かかりつけの病院・診療所

病院・診療所、診療科	担当医師名	電話番号	通院目的・その他

■ 過去にかかったことのある病気

病名・症状	通院・入院期間	病院・診療所

■ 持病や常用している薬

病名・症状	薬名	薬の保管場所	医療機関・担当医	連絡先

[注] 現在使っている「お薬手帳」をコピーして貼ってもよいでしょう。



「もしも」のときに連絡してほしい人

入院したり寝たきりになったり、または亡くなったり…急に起こりうる「もしも」の状況に備えて、その際に連絡してほしい人のリストを作成しておきましょう。

■ 入院

名前(ふりがな)	間柄・続柄	連絡先電話番号	備考
()			
()			
()			
()			
()			

■ 危篤

名前(ふりがな)	間柄・続柄	連絡先電話番号	備考
()			
()			
()			
()			
()			

■ 通夜・葬儀

名前(ふりがな)	間柄・続柄	連絡先電話番号	備考
()			
()			
()			
()			
()			

[注] 22～25ページ、28～31ページのリストも参考にして記入してください。