

わが家の情報整理シート

いざというときに、ご家族が連絡先や契約先で困らないように。

このシートは、連絡先や契約先などをまとめて整理しておくためのものです。
気づいたときに、分かる範囲で少しずつ書き込んでください。すべて埋める必要はありません。

【記入の前に・安全のためのお願い】

次のものは書かないでください： パスワード / 暗証番号 / カードのセキュリティコード / 通帳・印鑑・キャッシュカード・金庫などの保管場所

記入日		記入者氏名	
-----	--	-------	--

[もくじ] 1.基本情報 2.緊急連絡先 3.緊急連絡先(つづき) 4.銀行・証券口座 5.クレジットカード 6.保険 7.年金 8.不動産・車両
9.毎月の契約 10.毎月の契約(つづき) 11.お墓・供養(参考) 12.今後の参考メモ

【ご注意】安全のため、パスワード・暗証番号・セキュリティコード・保管場所は記載しないでください。

1 基本情報

ページ 1 / 12

氏名(ふりがな)	
生年月日	
住所	
電話番号(自宅)	
携帯電話番号	
健康保険の種類	<input type="checkbox"/> 国民健康保険 <input type="checkbox"/> 健康保険(社会保険) <input type="checkbox"/> 後期高齢者医療 <input type="checkbox"/> その他
その他連絡事項	

【ご注意】安全のため、パスワード・暗証番号・セキュリティコード・保管場所は記載しないでください。

2 緊急連絡先

ページ 2 / 12

項目	名称(病院名・会社名など)	電話番号	備考
かかりつけ医			
歯科医院			
保険会社			
証券会社担当者			
不動産管理会社			
お寺・霊園			
その他			
その他			

【ご注意】 安全のため、パスワード・暗証番号・セキュリティコード・保管場所は記載しないでください。

3 緊急連絡先(つづき)

ページ 3 / 12

ご友人・ご近所・ご親戚など、項目を自由に書き加えてください。

項目(続柄・お名前など)	名称・お名前	電話番号	備考

【ご注意】安全のため、パスワード・暗証番号・セキュリティコード・保管場所は記載しないでください。

4 銀行・証券口座一覧

ページ 4 / 12

■ 銀行口座

金融機関名	支店名	口座種別(普通・当座 など)

■ 証券口座

証券会社名	担当者	電話番号	備考

【ご注意】 安全のため、パスワード・暗証番号・セキュリティコード・保管場所は記載しないでください。

5 クレジットカード

ページ 5 / 12

安全のため、カード番号は下4桁のみをご記入ください(全桁は書かないでください)。

カード名称(カード会社)	カード番号(下4桁のみ)	備考

【ご注意】安全のため、パスワード・暗証番号・セキュリティコード・保管場所は記載しないでください。

6

保険一覧

ページ 6 / 12

生命保険・医療保険・自動車保険・火災保険などをまとめて記入できます。

保険会社	保険の種類	証券番号	契約者	備考

【ご注意】安全のため、パスワード・暗証番号・セキュリティコード・保管場所は記載しないでください。

7 年金

ページ 7 / 12

ご家族が年金の手続きをしやすいよう、分かる範囲で記入してください。

年金の種類	<input type="checkbox"/> 国民年金 <input type="checkbox"/> 厚生年金 <input type="checkbox"/> 共済年金 <input type="checkbox"/> 企業年金 <input type="checkbox"/> その他
基礎年金番号	
受給状況	<input type="checkbox"/> 受給中 <input type="checkbox"/> これから受給 <input type="checkbox"/> わからない
年金の振込先(金融機関)	
問い合わせ先(年金事務所など)	
その他・備考	

【ご注意】安全のため、パスワード・暗証番号・セキュリティコード・保管場所は記載しないでください。

8 不動産・車両一覧

ページ 8 / 12

■ 不動産

所在地	種類(土地・戸建て・マンション 等)	備考

■ 車両

車種	ナンバー	備考

【ご注意】安全のため、パスワード・暗証番号・セキュリティコード・保管場所は記載しないでください。

9 毎月の契約一覧

ページ 9 / 12

ご家族が解約や確認をしやすいよう、毎月払っているものを書いておきましょう。

項目	契約先	月額(円)	電話番号	備考
携帯電話				
インターネット				
電気				
ガス				
水道				
NHK				
新聞				
サブスクリプション				
その他				
その他				

【ご注意】 安全のため、パスワード・暗証番号・セキュリティコード・保管場所は記載しないでください。

11 お墓・供養について(参考)

ページ 11 / 12

無理に書く必要はありません。分かる範囲・伝えておきたいことだけで大丈夫です。

墓地名	
所在地	
管理者の連絡先	
その他 伝えておきたいこと	

【ご注意】安全のため、パスワード・暗証番号・セキュリティコード・保管場所は記載しないでください。

12 今後の参考メモ

ページ 12 / 12

伝えておきたいことを自由に書いてください。

自宅について伝えておきたいこと

残してほしい物

その他(自由記入)