

もしもシートは、基本적으로ご自身で保管します。
そして可能であれば、その保管場所や内容をどなたかに伝えてください。

初回作成日

年

月

日

伝えた人：

TEL：

☐保管場所

☐内容

(伝えたら☒)

更新日 ①

年

月

日

伝えた人：

TEL：

☐保管場所

☐内容

(伝えたら☒)

更新内容：

更新日 ②

年

月

日

伝えた人：

TEL：

☐保管場所

☐内容

(伝えたら☒)

更新内容：

◆1 自分自身のことについて

親族

配偶者

☐未婚

☐既婚

☐死別

☐離別

子供：

人

交流：☐あり

☐なし

兄弟姉妹：

人

交流：☐あり

☐なし

ペット

☐いる

☐いない

名前：

年齢：

歳

種類：

☐オス

☐メス

予防接種

：

☐済

☐未

狂犬病(犬のみ)：

☐済

☐未

去勢・避妊：

☐済

☐未

※種類や大きさも記入 ※書ききれない場合は別紙へ

住まい

☐持ち家

名義人：

ローン：

☐あり

☐なし

☐借家

☐一般

☐市営

☐道営

名義人(契約者)：

家賃：月額

円

☐納付書

☐引落

大家：

TEL：

収入等

年金：

☐あり

月額

万円

☐なし

就労収入：

☐あり

月額

万円

☐なし

その他収入：

☐あり

万円

☐なし

借金：

☐あり

万円

☐なし

自動車等

所有：

☐あり

☐なし

ローン：

☐あり

☐なし

名義人：

車種：

年式：

年製

損害保険会社：

病気

傷病名：

かかりつけ病院：

主治医：

※書ききれない場合は別紙へ

救急医療情報キット

☐あり

☐なし

障害者手帳

☐あり

☐なし

種別：

☐身障

☐精神

級

☐療育

(

A

・

B

)

支払い

電気

☐引落

☐納付書

水道

☐引落

☐納付書

ガス

☐引落

☐納付書

電話

☐固定：

☐引落

☐納付書

☐携帯：

☐引落

☐納付書

新聞

販売店：

☐引落

☐その他(

)

宅配サービス

毎週

曜日

☐引落

☐その他(

)

主に利用している金融機関

金融機関：

支店名：

お金の引き出し方

☐A T M

☐窓口

キャッシュカード

☐あり

☐なし

※書ききれない場合は別紙へ

生命保険・火災保険等

☐あり

☐なし

保険会社：

保険の種類：

受取人氏名：

続柄：

◆2 もしもの時の対応について

緊急時の連絡先（入院・死亡等）

①氏名：

続柄：

TEL：

②氏名：

続柄：

TEL：

③氏名：

続柄：

TEL：

入院・施設入所時に助けてくれる人

保証人・身元引受人

☐いる

氏名：

続柄：

TEL：

☐いない

お金の管理

☐いる

氏名：

続柄：

TEL：

☐いない

日用品等の買い出し

☐いる

氏名：

続柄：

TEL：

☐いない

家の管理

☐いる

氏名：

続柄：

TEL：

☐いない

ペットのお世話

☐いる

氏名：

続柄：

TEL：

☐いない

鍵の保管

☐預ける人がいる

氏名：

☐保管場所がある

場所：

◆3 自分が亡くなった後のことについて

信仰している宗教

☐あり

☐なし

宗教：

付き合いのあるお寺等

☐あり

☐なし

お寺等の名称：

お墓や納骨堂

☐あり

☐なし

所在地：

納骨についての希望

☐あり

☐なし

希望先：

葬儀会社等

☐契約済

☐未契約だが決めている

☐決めていない

会社名：

TEL：

献体登録

※死後に自分の体を医学の解剖実習に提供することです。

☐登録済

☐登録したい

☐登録しない

登録先：

遺言書

☐作成済

☐作成したい

☐作成しない

遺産を寄付したい人・団体

☐あり

☐なし

寄付先：

※献体の登録、遺言書作成のご希望は、市総合福祉課(13番窓口)へご相談ください。

◆4 もしも治療が難しい病気になったら

あなたは、治療が難しい病気にかかって重体や危篤になったら、どのように過ごしたいですか？

☐自然に任せて息を引き取りたい

☐経済的・身体的負担を伴ったとしても、少しでも長く生きたい

☐延命よりもできるだけ苦痛を少なくしてほしい

☐その他：

もし、生きることのできる時間が限られているとしたら、望むことはありますか？
また、あなたの人生で大切なものは何ですか？ ※ご自由に記入してください

※医療関係者の皆様へ
以上の欄は作成時のご本人の希望を記載したものであり、必ずしも記載内容に沿った治療等を要請するものではありません。

本人確認欄

確認者欄



可能であれば
本人の写真を
貼り付け



「まだ早い」、「まだ大丈夫」と思っている、「もしも」の時は急にやってきます。子どもや周りの人に迷惑をかけたくない、身近に頼れる人がいない場合は、事前の準備がとても大切になります。

皆さんも、「もしも」の時の備えとして、「もしもシート」を作成しておきましょう！



【発行年月】 2024年11月 2-3版

【作成】 苫小牧市身寄りのない人に係るプロジェクトチーム

【発行】 苫小牧市福祉部



ふりがな
氏 名 _____ 様 男・女
〒 _____
住 所： _____
生年月日： _____ 年 月 日
電話番号：自宅（ _____ ） _____

もしもの時に、このシートの情報を病院や施設等と共有してもよろしいですか。

☐ 情報共有に同意します

