

緊急連絡先カード

財布に入るカードサイズ(85.6×54mm) | 切って折るだけ | 登録不要・無料・2026年版

ふれあいの丘
生前整理支援センター
www.fureaino-oka.com

印刷したら、この線が5cmあるか定規で確かめてください。5cmなら原寸(カードが財布に入る大きさ)です。

外側の実線で切り取り → 中央の点線で山折り(印刷面を外側に)

やさしい色

緊急連絡先カード EMERGENCY CONTACT このカードをご覧の方へ わたしに何かあったときは、下の家族へご連絡をお願いします。 ふりがな 名前 生年月日 年 月 日 血液型(任意) 型 連絡先 1 名前 続柄 電話 連絡先 2 名前 続柄 電話	医療のメモ 救急隊・病院の方へ かかりつけ医・病院 持病 服用中の薬 アレルギー お薬手帳・保険証の保管場所 エンディングノートの保管場所 記入日 年 月 日 暗証番号・口座番号・マイナンバーは書かない
---	--

外側の実線で切り取り → 中央の点線で山折り(印刷面を外側に)

家族の分にも

緊急連絡先カード EMERGENCY CONTACT このカードをご覧の方へ わたしに何かあったときは、下の家族へご連絡をお願いします。 ふりがな 名前 生年月日 年 月 日 血液型(任意) 型 連絡先 1 名前 続柄 電話 連絡先 2 名前 続柄 電話	医療のメモ 救急隊・病院の方へ かかりつけ医・病院 持病 服用中の薬 アレルギー お薬手帳・保険証の保管場所 エンディングノートの保管場所 記入日 年 月 日 暗証番号・口座番号・マイナンバーは書かない
---	--

外側の実線で切り取り → 中央の点線で山折り(印刷面を外側に)

予備

緊急連絡先カード EMERGENCY CONTACT このカードをご覧の方へ わたしに何かあったときは、下の家族へご連絡をお願いします。 ふりがな 名前 生年月日 年 月 日 血液型(任意) 型 連絡先 1 名前 続柄 電話 連絡先 2 名前 続柄 電話	医療のメモ 救急隊・病院の方へ かかりつけ医・病院 持病 服用中の薬 アレルギー お薬手帳・保険証の保管場所 エンディングノートの保管場所 記入日 年 月 日 暗証番号・口座番号・マイナンバーは書かない
---	--

1 原寸で印刷

印刷の設定で「実際のサイズ」または「倍率100%」を選びます。「ページに合わせる」だと少し小さくなります。

2 切って折る

外側の実線をはさみで切り、中央の点線で山折りします。内側のりを貼ると丈夫になります。

3 ボールペンで書く

にじみにくいボールペンで、わかる欄だけ書きます。空欄があっても大丈夫です。

4 入れる場所を決める

財布の保険証やお薬手帳の近くに入れ、家族にも「財布に入れてある」と伝えます。

このカードに書かないもの

暗証番号・パスワード・口座番号・クレジットカード番号・マイナンバーは書かないでください。財布は落とすこともある場所なので、住所の欄もあえて設けていません。記入例は3ページ目にあります。

緊急連絡先カード（白黒でもくっきり版）

インクを節約したい方・白黒プリンター・コンビニの白黒印刷向け | 4組

ふれあいの丘
生前整理支援センター
www.fureaino-oka.com

✂ 外側の実線で切り取り → 中央の点線で山折り（印刷面を外側に）

白黒でもくっきり

緊急連絡先カード EMERGENCY CONTACT このカードをご覧の方へ わたしに何かあったときは、下の家族へご連絡をお願いします。 ふりがな 名前 生年月日 年 月 日 血液型(任意) 型 連絡先 1 名前 続柄 電話 連絡先 2 名前 続柄 電話	医療のメモ 救急隊・病院の方へ かかりつけ医・病院 持病 服用中の薬 アレルギー お薬手帳・保険証の保管場所 エンディングノートの保管場所 記入日 年 月 日 暗証番号・口座番号・マイナンバーは書かない
---	--

✂ 外側の実線で切り取り → 中央の点線で山折り（印刷面を外側に）

緊急連絡先カード EMERGENCY CONTACT このカードをご覧の方へ わたしに何かあったときは、下の家族へご連絡をお願いします。 ふりがな 名前 生年月日 年 月 日 血液型(任意) 型 連絡先 1 名前 続柄 電話 連絡先 2 名前 続柄 電話	医療のメモ 救急隊・病院の方へ かかりつけ医・病院 持病 服用中の薬 アレルギー お薬手帳・保険証の保管場所 エンディングノートの保管場所 記入日 年 月 日 暗証番号・口座番号・マイナンバーは書かない
---	--

✂ 外側の実線で切り取り → 中央の点線で山折り（印刷面を外側に）

緊急連絡先カード EMERGENCY CONTACT このカードをご覧の方へ わたしに何かあったときは、下の家族へご連絡をお願いします。 ふりがな 名前 生年月日 年 月 日 血液型(任意) 型 連絡先 1 名前 続柄 電話 連絡先 2 名前 続柄 電話	医療のメモ 救急隊・病院の方へ かかりつけ医・病院 持病 服用中の薬 アレルギー お薬手帳・保険証の保管場所 エンディングノートの保管場所 記入日 年 月 日 暗証番号・口座番号・マイナンバーは書かない
---	--

✂ 外側の実線で切り取り → 中央の点線で山折り（印刷面を外側に）

緊急連絡先カード EMERGENCY CONTACT このカードをご覧の方へ わたしに何かあったときは、下の家族へご連絡をお願いします。 ふりがな 名前 生年月日 年 月 日 血液型(任意) 型 連絡先 1 名前 続柄 電話 連絡先 2 名前 続柄 電話	医療のメモ 救急隊・病院の方へ かかりつけ医・病院 持病 服用中の薬 アレルギー お薬手帳・保険証の保管場所 エンディングノートの保管場所 記入日 年 月 日 暗証番号・口座番号・マイナンバーは書かない
---	--

記入例と、書かない項目

迷ったらこのページを見ながら書いてください | 名前・番号はすべて架空です

ふれあいの丘
生前整理支援センター
www.fureaino-oka.com

✂ 外側の実線で切り取り → 中央の点線で山折り (印刷面を外側に)

記入例 (架空の人物)

緊急連絡先カード EMERGENCY CONTACT このカードをご覧の方へ わたしに何かあったときは、下の家族へご連絡をお願いします。 ふりがな おかの はなこ 名前 丘野 花子 生年月日 1950年 4月 1日 血液型 (任意) A型 連絡先 1 名前 丘野 一郎 続柄 長男 電話 090-0000-0000 連絡先 2 名前 丘野 さくら 続柄 長女 電話 080-0000-0000	医療のメモ 救急隊・病院の方へ かかりつけ医・病院 ○○内科クリニック(○○先生) 持病 高血圧 服用中の薬 血圧の薬(詳しくはお薬手帳) アレルギー 薬:ペニシリン系 お薬手帳・保険証の保管場所 お薬手帳は財布、保険証は居間の引き出し エンディングノートの保管場所 寝室の本棚2段目(長男も知っている) 記入日 2026年10月1日 暗証番号・口座番号・マイナンバーは書かない
--	--

✂ 外側の実線で切り取り → 中央の点線で山折り (印刷面を外側に)

予備

緊急連絡先カード EMERGENCY CONTACT このカードをご覧の方へ わたしに何かあったときは、下の家族へご連絡をお願いします。 ふりがな 名前 生年月日 年 月 日 血液型 (任意) 型 連絡先 1 名前 続柄 電話 連絡先 2 名前 続柄 電話	医療のメモ 救急隊・病院の方へ かかりつけ医・病院 持病 服用中の薬 アレルギー お薬手帳・保険証の保管場所 エンディングノートの保管場所 記入日 年 月 日 暗証番号・口座番号・マイナンバーは書かない
--	--

このカードに書かないもの

暗証番号・パスワード・口座番号・クレジットカード番号・マイナンバー。財布は落とすこともある場所です。名前や生年月日と一緒に番号が見えると、悪用される危険が高くなります。住所の欄をあえて設けていないのも同じ理由です。

見直しの記録(年に1回・薬が変わったとき)

誕生日やお正月など、日を決めて見直すと忘れません。電話番号が変わったとき、薬や病院が変わったときもその都度書き直してください。

年 月 日	変えたところ:
年 月 日	変えたところ:
年 月 日	変えたところ:

エンディングノートとの役割分担

カードは「いま、この場で」必要な連絡先と医療のメモだけを持ち歩くためのものです。資産のありか、葬儀やお墓の希望、家族へのメッセージはエンディングノートに書き、カードの「エンディングノートの保管場所」欄で場所だけを伝えます。

無料のエンディングノート: www.fureaino-oka.com/ending-note/download

出典(公的機関)

総務省消防庁「救急車を上手に使いましょう～救急車 必要なのはどんなとき?～」(令和7年12月発行)は、救急隊に「具合の悪い方の情報(持病、かかりつけの病院やクリニック、普段飲んでいる薬、医師の指示等)」を伝えるよう案内し、持病やかかりつけの病院などは日頃からメモにまとめておくと便利だとしています。救急車を呼んだら用意しておくとして、マイナ保険証または資格確認書・診察券・普段飲んでいる薬(おくすり手帳)などを挙げています。
<https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post2.html>(2026年9月30日確認)