

親が元気なうちに確認する 20項目チェックリスト

実家・お墓・片付け・葬儀・入院時の情報整理に

使い方

一度に全部聞く必要はありません。まずは「入院した時に困らないように、保険証とお薬手帳の場所だけ教えてもらえる？」くらいから始めてください。重い話題から入らず、家族が困らないための確認として進めるのがコツです。

記入日・家族メモ

記入日		確認した人	
親の名前		続柄	
同席者		次回確認日	
メモ			

聞き方の基本

- 重い話題から入らない：「葬儀はどうする？」より「入院時に困らないように置き場所だけ教えて」
- 本人の物を勝手に捨てない：最初に聞くのは「捨てていい物」ではなく「残したい物」
- 兄弟姉妹に事後報告しない：お墓・実家・葬儀は、先に関係者の範囲を確認する

このチェックリストの目的

この資料は、親を急かすためのものではありません。親の気持ちを尊重しながら、家族が迷わないために少しずつ確認するための道具です。全部埋めることより、話し合いを始めることを優先してください。

健康・入院

急な入院や救急搬送で、家族がすぐ説明できるようにする項目です。

1. かかりつけ医	病院名・診療科・主治医・電話番号	メモ：
2. 普段飲んでいる薬	薬の名前・飲む時間・お薬手帳の場所・薬局	メモ：
3. 持病・アレルギー	高血圧・糖尿病・心臓病・腎臓病・薬や食物のアレルギー	メモ：
4. 健康保険証・介護保険証	保管場所・マイナンバーカード・限度額認定証など	メモ：

お金・書類

暗証番号を聞くことが目的ではありません。まずは「どこに何があるか」を確認します。

5. 通帳・キャッシュカード	銀行名・支店名・保管場所。暗証番号は無理に聞かない	メモ：
6. 年金関係の書類	年金証書・振込通知書・基礎年金番号がわかるもの	メモ：
7. 保険証券	生命保険・医療保険・火災保険・自動車保険など	メモ：
8. 印鑑・実印	認印・実印・印鑑登録カードの保管場所	メモ：
9. 借入・保証人・ローン	借入の有無・住宅ローン・保証人になっているもの	メモ：

実家・持ち物

実家整理は物の整理だけでなく、親の思い出の確認でもあります。

10. 実家の権利関係	土地建物の名義・固定資産税通知書・登記関係書類	メモ：
11. 実家の鍵	誰が持っているか。本人・家族・親族・近所の人など	メモ：
12. 残したい物・処分してよい物	勝手に捨てず、親が残したい物から聞く	メモ：
13. 写真・アルバム・手紙	残す物・整理してよい物・誰に渡したいか	メモ：
14. 車・農機具・貴重品	車、農機具、工具、骨董品、貴金属など	メモ：

お墓・葬儀

費用より先に、誰に相談するか、どの順番で話すかを確認します。

15. お墓の場所と管理者	墓地名・所在地・管理費・連絡先・誰が管理しているか	メモ：
16. お墓の今後の希望	承継・墓じまい・永代供養・納骨堂など	メモ：
17. 菩提寺・宗派・檀家関係	寺院名・宗派・住職連絡先・檀家関係の有無	メモ：
18. 葬儀の希望	家族葬・一般葬・呼んでほしい人・避けたいこと	メモ：

連絡先・デジタル

緊急時に家族が連絡・確認できる最低限の情報を整理します。

19. 緊急連絡先	親族・近所の人・友人・ケアマネジャー・民生委員など	メモ：
20. スマホ・パソコン・パスワード	ロック解除方法・重要な連絡先・契約中サービス	メモ：

親に切り出すときの言い方例

場面	言い方例
入院時の確認	「もし急に病院へ行くことになった時に困らないように、保険証とお薬手帳の場所だけ教えてもらえる？」
通帳・保険証券	「お金のことを細かく聞きたいわけじゃないよ。何かあった時に、どこに何があるかだけ知っておきたい。」
実家の片付け	「捨てる話じゃなくて、残したい物を先に聞いておきたい。大事な物を間違っって処分したくないから。」
お墓のこと	「将来どうするかを今すぐ決めたいわけじゃない。誰に相談すればいいかだけ、先に知っておきたい。」
兄弟姉妹への共有	「勝手に決めると揉めるから、まず確認したことだけ兄弟姉妹にも共有しておくね。」

最後に

終活は、親を急かすことではありません。親の人生を尊重しながら、家族が困らないように準備することです。まずは1つだけ確認し、次につなげてください。

配布元：親が元気なうちの終活ノート

本資料は一般的な情報整理を目的としたものです。法律・税務・医療・介護・不動産・葬儀・墓じまい等の具体的判断は専門家へご確認ください。