親が元気なうちに確認する
20項目チェックシート

全部を決めるためではなく、分かったことを残すために。

使い方・関連シート

確認日　　一緒に話した人（任意）

右端の□は確認できた項目に。メモは一言でも、空欄・保留でも大丈夫です。

01 急な入院と連絡に備える

最初は、この中の一つから

	確認すること	メモ（場所・窓口・希望など）	済
01	**医療を受けるときに使うもの** マイナ保険証・資格確認書の利用状況と場所		□
02	**お薬手帳と、いつもの薬局** 手帳の場所・飲んでいる薬を確認する窓口		□
03	**かかりつけ医・診察券** 病院名・診療科・診察券の場所		□
04	**持病・アレルギー** 医療者に伝えたいこと・情報を確認する先		□
05	**急なときの連絡先** 連絡してほしい人・知らせたくない相手		□

02 実家と、ふだんの暮らし

勝手に片付けないために

	確認すること	メモ（場所・窓口・希望など）	済
06	**家に入る必要があるときの相談先** 合鍵を持つ人・受け渡しの相談先だけ		□
07	**残したい物・触らないでほしい物** 写真・手紙・思い出の品も、本人と確認		□
08	**電気・ガス・水道などの連絡先** 契約先・自治会・近所で頼れる人		□
09	**留守が続くときの実家の見守り** 郵便・庭・家の様子を誰に相談するか		□
10	**スマホ・有料サービスの確認方法** サービス名や契約先だけ。パスワードは不要		□

この紙に書かないもの

暗証番号・パスワード・復旧コード・カードや本人確認書類の番号・鍵の保管場所。
記入後は、本人と相談した相手だけで保管・共有してください。

20項目チェックシート

書類の確認と、これからの希望

話しにくい項目は、今日は飛ばして構いません。

使い方・関連シート

確認日　　一緒に話した人（任意）

右端の□は確認できた項目に。メモは一言でも、空欄・保留でも大丈夫です。

03 書類と、お金の確認先

番号や残高は書かなくて大丈夫

	確認すること	メモ（場所・窓口・希望など）	済
11	**銀行・年金などの書類** 書類の場所・必要なときの問い合わせ先		□
12	**加入している保険の書類・窓口** 証券の場所・保険会社・担当窓口		□
13	**実家や、ほかの土地・建物の書類** 固定資産税などの書類の場所・確認先		□
14	**入院費などの支払いで困ったとき** 家族・病院・金融機関など、まず相談する先		□
15	**介護や生活の支援が必要なとき** 地域の相談窓口・担当者を確認する先		□

04 本人の希望と、家族の相談

今の考えを、決めつけずに

	確認すること	メモ（場所・窓口・希望など）	済
16	**お墓の場所・管理の窓口** 墓地名・管理者・管理費の案内の場所		□
17	**供養や、仏壇などへの今の考え** 移し先の希望・宗派・相談したいお寺など		□
18	**葬儀についての今の希望** 規模・知らせたい人・事前相談先の有無		□
19	**家族で一緒に相談したいこと** 誰と話すか・誰まで共有してよいか		□
20	**次に一つ確認するなら** 次に聞きたいこと・話せそうな時期		□

「お薬手帳の場所だけ、教えてもらえる？」からでも。

本人の希望は変わって構いません。見直したら確認日も更新します。
情報整理用です。契約書・委任状や、財産を動かす許可ではありません。