

# 親に聞いておきたいことリスト

## 元気なうちに家族で整理するメモ

記入日： 年 月 日

記入者：

次回確認日：

暮らしの希望、連絡先、医療、書類、これからのことを少しずつ聞いておくためのA4記入シートです。

### 1. 最初はこの3つだけで大丈夫

#### 暮らし

- 最近困っていること
- 買い物・食事・通院・薬
- 外出や掃除で大変なこと

#### 連絡先

- かかりつけ医・薬局
- 近所で頼れる人
- 緊急時に連絡する家族

#### 希望

- これからも大切にしたいこと
- 続けたい習慣・趣味
- 家族にお願いしたいこと

### 2. 毎日の暮らしについて

#### 暮らしの困りごと

- 食事で困っていることはないか
- 買い物や重い荷物で困っていないか
- 掃除・洗濯・ゴミ出しで負担がないか
- 外出や通院の移動で不安がないか

#### 安全・連絡

- 夜間のトイレ・浴室・階段で危ない場所はないか
- 電話やLINEで連絡しやすい時間帯はいつか
- 急に困った時に連絡したい人は誰か
- 一人で不安になる時間帯はないか

### 3. 医療・薬・体調について

#### 医療情報

- かかりつけ医の病院名・診療科・連絡先
- いつも使っている薬局
- お薬手帳の場所
- 持病・手術歴・アレルギー

#### 体調・薬

- 薬の飲み忘れや管理で困っていないか
- 入院時に連絡してほしい家族の順番
- 体調が悪い時に最初に連絡してほしい人
- 最近気になる体調変化

#### 4. 連絡先・近くで頼れる人

##### 近くで頼れる人

- 近所で声をかけられる人はいるか
- 親戚・友人・地域の人で連絡してよい人
- 家の鍵を預けている人
- 管理会社・大家・自治会などの連絡先

##### 緊急時

- 連絡が取れない時に確認してよい順番
- 緊急時に家族が入ってよい部屋や場所
- 近くで様子を見に行ける人
- 家族LINEで共有してよい範囲

#### 5. 大切な書類・お金まわり

##### 大切な書類

- 健康保険証・介護保険証・マイナンバーカード
- 年金や保険に関する書類
- 通帳・印鑑・重要書類
- お薬手帳・診察券

##### お金まわり

- 公共料金・家賃・税金などの支払い方法
- 詐欺や不要な契約で困ったこと
- お金の話を誰となら安心してできるか
- 家族が把握してよい範囲

#### 6. これからの暮らし・本人の希望

今の家で暮らしたいか

---

手伝ってほしいこと

---

まだ自分でやりたいこと

---

大切にしたい習慣・趣味

---

もしもの時に伝えたいこと

---

## 7. 聞いたことを残すメモ

氏名・生年月日・住所

かかりつけ医・薬局

緊急時に最初に連絡する家族

近くで頼れる人

大切な書類の場所

## 8. 親が今困っていること

暮らしの中で大変そうなこと

家族が手伝えそうなこと

本人が望んでいること

家族で共有すること

## 9. 家族LINEで共有するメモ

親に少し話を聞けました。今は大きな決定ではなく、困った時に慌てないためのメモとして、病院・薬局・連絡先・書類の場所を整理したいです。分かることがあればこのLINEに足してください。

## 10. 親の住所地で調べる検索語

親の住所地 地域包括支援センター

親の住所地 高齢者相談窓口

親の住所地 要介護認定 申請

親の住所地 成年後見 相談

## 11. 自由メモ