介護の日に始める
「家族のこれから会議」チェックリスト

介護の話は、元気なうちに少しずつ。
いざというときに急に話し始めるより、元気なうちから少しずつ話しておくことが大切です。
すべてを話し合う必要はありません。気になる項目を一つ選び、まずは30分話してみましょう。

01 連絡・相談のこと

- ☐ 親御様といちばん話しやすい家族は誰か考えた
- ☐ 外部との連絡窓口は誰がよさそうか考えた
- ☐ 緊急時に動く家族は誰がよさそうか考えた

02 医療・緊急時のこと

- ☐ かかりつけ医や通院先を確認した
- ☐ 現在使用しているお薬を確認した
- ☐ これまでの病歴を確認した

03 お金・支え方のこと

- ☐ 家族でできること・難しいことについて話した
- ☐ 必要な支援や費用について、
  今後確認したいことを整理した

04 暮らし・住まいのこと

- ☐ 今の住まいで不安や不便に感じる点を確認した
- ☐ これからの暮らし方の希望を聞いた
- ☐ 住み替えやサービス利用の可能性について話した

05 次回確認したいこと

困ったときに相談できる身近な窓口

「どこに相談すればいいか分からない」と感じたら、まずは身近な窓口に相談してみましょう。
相談内容に応じて、必要な支援や手続きにつないでもらえます。

● お住まいの地域包括支援センター

介護や健康、暮らしのことを幅広く相談できる地域の窓口です。「介護が必要かどうか分からない」「何から始めればよいか知りたい」といった段階でも相談できます。

● お住まいの市区町村の介護保険担当窓口

介護保険の申請や要介護認定、利用できる制度について確認したいときの窓口です。「介護保険を利用できるのか知りたい」「どのような手続きが必要か確認したい」ときに相談できます。

● お住まいの地域の電話相談窓口

市区町村や都道府県によっては、電話で介護について相談できる窓口を設けています。直接、窓口に行くことが難しい場合は、電話相談を利用するとよいでしょう。利用できる窓口や対応時間は地域によって異なるため、お住まいの市区町村や都道府県の公式ホームページや担当窓口で確認してください。

● かかりつけ医・医療機関の相談窓口

持病や体調の変化、お薬のことなど、医療面での確認が必要なときの相談先です。通院中の医療機関には、普段の状態を把握している医療者や相談員がいるため、早めの相談が安心です。相談窓口の名称や設置状況は医療機関によって異なるため、受付などで確認してみましょう。

グッドタイムリビング
大和証券グループ

介護や住まいについて、相談先をお探しの方へ
介護やこれからの暮らしについて、具体的に相談したいことがありましたら、グッドタイムリビング カスタマーセンターでもご相談を承っています。お気軽にお問い合わせください。

グッドタイムリビング
カスタマーセンター
（通話無料）
0120-123-759
受付時間 9:00～18:00（毎週水曜、元日を除く）