

認知症と生前対策 無料チェックリスト

(家族を守る“もしも”の準備)

1. 基本情報の整理

項目	確認	メモ
本人の氏名・生年月日・住所を整理している	☐	
家族・親族の連絡先一覧を作成している	☐	
健康保険証・介護保険証・年金手帳を保管場所ごとにまとめている	☐	
認知症の診断記録や通院先の医療機関を整理している	☐	

2. 生活・介護の備え

項目	確認	メモ
介護が必要になった場合の希望（在宅／施設）を確認している	☐	
緊急時に頼れる介護サービスや事業者の連絡先を控えている	☐	
金銭管理（預金引き出し・公共料金の支払い方法）を整理している	☐	
認知症が進行した場合に備えて「任意代理人」「後見人」の検討をしている	☐	

3. 財産の整理

項目	確認	メモ
預貯金・証券・不動産などの財産一覧を作成している	☐	
借入や負債について家族と共有している	☐	
通帳・カード・印鑑の保管場所を家族に伝えている	☐	
定期的に財産の見直しを行っている	☐	

4. 法的対策

項目	確認	メモ
遺言書を作成している（公正証書遺言など）	☐	
家族信託の活用を検討している	☐	
成年後見制度や任意後見契約の準備を検討している	☐	
医療・介護に関する意思表示（尊厳死宣言・事前指示書）を残している	☐	

5. 家族への共有

項目	確認	メモ
家族と「もしもの時」の希望を話し合った	☐	
書類や情報の保管場所を家族に伝えている	☐	

緊急連絡先リストを家族と共有している ☐

定期的に家族会議を行っている ☐

☒ このチェックリストを使って、抜け漏れを確認しながら「生前対策」を進めてください。

☒ すべてを一度に整える必要はなく、段階的に準備することが大切です。

お問い合わせは

清和行政書士事務所

info@j-seiwagyosei.com

090-6747-0310