

親が元気なうちに聞いておくこと 30項目 | 確認シート

はじめての終活ガイド（shukatsu-guide.jp） | 執筆・監修：終活カウンセラー1級 | 2026年7月版（v1.0）

使い方とご注意：一度に全部聞く必要はありません。1回の帰省で2～3項目ずつで十分です。**暗証番号・パスワードそのものは聞き出して書き残さないでください。**「どこに情報があるか」「困ったら何を見ればよいか」を記録するためのシートです。

A. 健康・医療（もしもの入院に備えて）

No	聞くこと	メモ（分かったことだけ）
1	かかりつけの病院・医師	
2	持病・アレルギー	
3	毎日飲んでいる薬・お薬手帳の場所	
4	健康保険証・診察券の保管場所	
5	入院時に連絡してほしい人	
6	延命治療についての今の気持ち	
7	介護が必要になったときの希望（在宅・施設）	

B. お金・契約（探す時間を減らすために）

No	聞くこと	メモ
8	利用している銀行（銀行名・支店名まで）	
9	年金の受取口座	
10	加入している保険（会社名・証券の場所）	
11	借金・ローン・保証人の有無	
12	通帳・印鑑・権利証など重要書類の保管場所	
13	公共料金などの引き落とし口座	
14	貸金庫・トランクルームの有無	

C. デジタル（スマホ・ネットの情報）

No	聞くこと	メモ
15	携帯電話の契約会社	
16	スマホのロック解除方法を「どこに」残すか（番号自体は聞かない）	
17	ネット銀行・ネット証券の利用の有無	
18	毎月の定額サービス（新聞・動画など）	
19	写真データの保存場所（スマホ・パソコン・クラウド）	

D. 葬儀・お墓（希望を知っておく）

No	聞くこと	メモ
20	葬儀の規模・形式の希望（家族だけ／友人も）	
21	宗教・宗派・菩提寺の有無	
22	連絡してほしい人（住所録の場所）	
23	遺影に使ってほしい写真	
24	お墓・納骨の希望（今のお墓を継ぐか）	
25	互助会・葬儀保険への加入の有無	

E. 暮らし・大切なもの

No	聞くこと	メモ
26	家・車・倉庫などの鍵の場所	
27	ペットの世話（餌・病院・託し先の希望）	
28	絶対に残してほしい物・処分してほしい物	

29	エンディングノート・遺言書の有無 と保管場所	
30	困ったときに相談している人（親 戚・友人・専門家）	

記入後の扱い：このシートには財産の場所などが書かれます。自宅の安全な場所に保管し、コピーの配布は最小限にしてください。財産の分け方など法的な内容は、このシートではなく遺言書・専門家への相談で。