資-6　**「親が元気なうちから把握しておくべきこと」**

**チェックリスト**

**１　　まずは親が65歳、または自分が40歳になったら親と話し合う**

介護は誰もが直面する可能性があり、「介護への事前の備え」はとても重要です。しかし、親が元気でいるうちは、「親に介護が必要になったらどうするか」といった話題は親子間でもなかなか切り出しにくいものです。そこで、まずは**親が介護保険の保険証が届く65歳を迎えたとき**、あるいは、**あなたが介護保険料を納付し始める40歳を迎えたとき**などに、介護について話し合ってみてはいかがでしょうか。

**2　　親の状況を把握する**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 対象者との関係 | お名前 | 生年月日 | 記入日 |
| 例① 実母  例② 夫の父 | Ａ子  Ｂ男 | XXXX●年●月●日  （昭和●年）  XXXX●年●月●日  （昭和●年） | XXXX●年●月●日  XXXX●年●月●日 |

**Q1**

親の老後の生き方の希望は？

親自身が「老後の生き方」や「介護が必要になった場合の暮らし方」についてどのような考えを持っているかは、介護者が必ず知っておきたい情報です。親自身が具体的な希望を持っていないこともありますが、その場合には親子で話し合う機会を持つとよいでしょう。

（例：介護施設に入居するとしたらどのような施設に入居したいか、子供に介護してもらう事への抵抗感の有無、延命治療の希望など）

|  |
| --- |
|  |

**Q2**

親の生活環境や経済状況は

親の生活環境や経済状況を把握しておくことは、いざ介護に直面した際、自分自身がどのように親を支援していくか、親がどのような介護サービスを受けるかを判断するのに役立ちます。

□　親の１日、１週間の生活パターン

|  |
| --- |
|  |

□　近所の友人や地域の活動仲間の名前・連絡先

|  |
| --- |
|  |

□　親の経済状況（どれくらいの生活費で生活しているか、生活費を何でまかなっているかなど）

|  |
| --- |
|  |

□　親の財産（預貯金、株式、保険、借入、年金など）

|  |
| --- |
|  |

□　大切な書類（健康保険証、介護保険証、病院の診察カード、年金手帳、生命保険証書、預金通帳、印鑑類など）の保管場所

|  |
| --- |
|  |

**Q3**

親の趣味・嗜好は？

親に介護が必要になったとき、親の趣味や嗜好についての情報があると、寄り添ってサポートする人にとっては大いに参考になります。ヘルパーなど、家族以外の人の協力も得やすくなります。

□　親の趣味や楽しみ、好きな食べ物など

|  |
| --- |
|  |

**Q4**

健康面の状況は？

現在の親の行動面の状況はどうですか。服用している薬やかかりつけ医などを確認しましょう。

□　行動面の状況（食事のとり方、耳の聞こえ方、トイレ・排泄面、歩行、物忘れ等）

|  |
| --- |
|  |

□　親の既往歴や血圧など

|  |
| --- |
|  |

□　親の服用している薬（市販薬を含む）やサプリメント

|  |
| --- |
|  |

□　親のかかりつけ医

|  |
| --- |
|  |

□　親の不安・悩み、生活上困っていることや不便に感じていること

|  |
| --- |
|  |

**3　　介護を行う側の状況を把握する**

兄弟姉妹・配偶者などと事前によく話し合い、お互いの状況を把握しておくことで、いざというときに親の介護に関する役割分担や体制を決めやすくなります。

親の介護については、兄弟姉妹間・夫婦間などでさまざまな意見が出ることが予想されます。兄弟姉妹間・夫婦間で出た意見をとりまとめる「最終的な意思決定者（※）」を事前に決めておくとよいでしょう。また、介護は兄弟姉妹間・夫婦間などで分担し、介護の負担が1人に集中しないようにしましょう。

□　以下の事柄についても兄弟姉妹で事前に話し合っておくとよいでしょう。

＊兄弟姉妹・配偶者の介護に対する考え方/　　兄弟姉妹・配偶者の親との関係性

＊兄弟姉妹・配偶者の健康状態　/　　兄弟姉妹・配偶者の健康状態

＊兄弟姉妹・配偶者のそれぞれの家庭の状況（子育ての状況、他の要介護者の有無など）

＊兄弟姉妹・配偶者の仕事の状況（勤務形態、転勤の有無、残業の有無、出張の頻度、勤務先の仕事と介護の両立支援制度など）

|  |
| --- |
|  |

□　兄弟姉妹間・夫婦間で出た意見をとりまとめる最終的な意思決定者

※意思決定者は、必ずしも主たる介護者である必要はありません。

|  |
| --- |
|  |

**4　　地域包括支援センターの所在地や連絡先を把握する**

実際に介護に直面した場合、中学校の通学区域におおよそ1施設が設置されている地域包括支援センターに連絡すれば、介護認定の申請手続きや介護支援サービスに関する情報を入手することができます。

介護サービスの申請は「本人の居住地」がベースになりますので、まずは親の住む地域の地域包括支援センターがどこにあるのかを把握しておくことが大切です。

市町村によっては独自の介護支援サービス（福祉器具のレンタルやおむつの支給など）を提供していることがありますので、必要に応じて活用するとよいでしょう。

□　親の住む地域の地域包括支援センターの所在地、連絡先

|  |
| --- |
|  |

□　親の住む地域で利用できる各種介護支援サービス

|  |
| --- |
|  |

本ツールは、厚生労働省ホームページからダウンロードできます。

ホーム > 政策について > 分野別の政策一覧 > 雇用・労働 > 雇用均等 > 仕事と介護の両立 > 仕事と介護の両立支援