

帰省したら実家で見るところ チェックリスト（42項目）

記入日： 年 月 日 / 見るのは「前回の帰省からの変化」。全部でなくても、見られるところから。重なる項目が多いときは、親が住む市区町村の地域包括支援センターへ。

玄関・廊下・寝室 | 転びやすい場所

- ☐ 上がり框の段差は何cmか。メジャーがなければ、手のひらの幅と比べて写真を撮っておく
- ☐ 靴を履くとき、親は何につかまっているか。座って履ける台があるか
- ☐ 玄関の土間に、新聞・箱・園芸用品などが置きっぱなしになっていないか
- ☐ 夜、電気をつけずに通っていないか。スイッチは通る前に手が届く位置にあるか
- ☐ 廊下に新聞や雑誌の山、掃除機、洗濯かごが置かれていないか
- ☐ ベッドや布団から起き上がって最初の3歩の先に、延長コードや電気毛布のコードが横切っていないか
- ☐ マットやラグの端がめくれていないか。踏むとずれないか

当てはまったら：「実家の転びやすい場所7つと、帰省時10分チェックリスト」（親ケアナビ）

体と暮らしの変化 | 前回の帰省と比べる

- ☐ ズボンやベルトがゆるくなった、顔や腕が細くなった（体重計があれば前回と比べる）
- ☐ 一緒に歩くと遅れる。階段で手すりや壁に頼るようになった
- ☐ 椅子や床から立つときに、机や膝に手をついて勢いをつける
- ☐ すり足になった。この1年で転んだことがある。スリッパがよく脱げる
- ☐ ペットボトルや瓶のふたを開けにくそうにしている
- ☐ 一回に食べる量が減った。冷蔵庫に同じものが並んでいる
- ☐ お茶や汁物でむせる。トイレを気にして水やお茶をあまり飲まない
- ☐ 週に1回も家の外に出ない週がある。人と話す機会が減った
- ☐ 同じことを何度も聞く。今日の日付が分からないことがある

当てはまったら：「親が弱ってきたかも（フレイル）」（親ケアナビ）

台所と火の元

- ☐ コンロの本体のラベルで製造年を見る（2008年10月以降に作られた家庭用ガスコンロは、全口に安全装置がある）。型番を控えておく
- ☐ 住宅用火災警報器が寝室と、寝室がある階の階段の上に付いているか
- ☐ 警報器のボタンを押す（ひもを引く）と鳴るか。設置から10年を過ぎていないか

当てはまったら：「親の火の消し忘れ対策」（親ケアナビ）

薬 | 飲み忘れ・二重に飲んでいないか

- ☐ 薬袋やお薬手帳の「○日分」と処方日から、残っているはずの数と実際数を薬ごとに比べる
- ☐ これから飲む1週間分の袋やシートに、日付と曜日を書いておく
- ☐ 台所の引き出し、食卓の隅、仏壇まわり、鞆や上着のポケットに薬が溜まっていないか。別の病院の同じ成分の薬が混ざっていないか

当てはまったら：「親が薬を飲み忘れる・二重に飲む」（親ケアナビ）

電話 | 詐欺の電話への備え

- ☐ 固定電話が在宅中も留守番電話になっているか。聞かずにたまっているメッセージがないか
- ☐ 電話機の近くに、家族の番号・110番・警察相談専用電話「#9110」・消費者ホットライン「188」を書いた紙が貼ってあるか
- ☐ 「お金やカードの話が出たら、いったん切って家族の番号にかけ直す」と決めてあるか

当てはまったら：「実家の固定電話の詐欺電話対策」（親ケアナビ）

寒さ | 入浴の前

- ☐ 温度計を居間と脱衣所に1台ずつ置き、温度の差を見る（置いてから約30分たってから読む）
- ☐ 入浴の前に、脱衣所や浴室を暖める段取りがあるか

当てはまったら：「実家の脱衣所が寒い」（親ケアナビ）

お金と書類の置き場所 | 聞いておくこと

- ☐ ①預貯金：取引のある銀行と支店、通帳・キャッシュカード・印鑑の場所（どれが届出印か）
- ☐ ②保険：保険会社名と、保険証券の場所
- ☐ ③年金：受け取っている年金の種類と、年金証書の場所・振込先の口座
- ☐ ④借入・保証：毎月の引き落としで出ていくもの、保証人になっているものの有無
- ☐ ⑤不動産：固定資産税の納税通知書と、登記識別情報（権利証）の場所
- ☐ ⑥デジタル：ネット銀行・ネット証券・スマホ決済・有料の定期契約の名前、スマホのロック解除の控えの場所
- ☐ ⑦医療：かかりつけ医の名前と連絡先、お薬手帳の場所、持病とアレルギー
- ☐ ⑧葬儀・お墓：希望の有無、菩提寺があるか、連絡してほしい人
- ☐ ⑨身分証：マイナンバーカードと健康保険証の場所

当てはまったら：「親が元気なうちに聞いておくこと」（親ケアナビ）

運転 | 車に乗る方の場合

- ☐ 車体の傷やこすった跡、へこみが前回の帰省より増えている
- ☐ 駐車枠にまっすぐ収まらない、何度も切り返す
- ☐ 何十年も通っている道で曲がる場所を間違える
- ☐ 信号や一時停止の標識に気づくのが遅い、止まりきらずに進んでしまう
- ☐ 車線の中で左右どちらかに寄っている、カーブでふくらむ
- ☐ 運転したあとにひどく疲れている、夜や雨の日の運転を避けるようになった

当てはまったら：「親に運転をやめてほしいとき」（親ケアナビ）

気づいたこと・次の帰省で確かめること

親ケアナビ（<https://oyacare-navi.pages.dev/kaigo/kisei-checklist/>） 各項目の根拠と対策は、リンク先の記事に出典つきで載せています。
2026-10-29作成。