

家電・機器まわり

Wi-Fiルーターの置き場所 _____

Wi-Fiが繋がらないときの対応方法 _____

Wi-Fi・ネットの問い合わせ先電話番号 _____

ブレーカーの場所 _____

ブレーカーが落ちたときの対応方法 _____

家電の型番・問い合わせ先はシールをスマホで撮影して「家電の写真」フォルダに保存しておくだけでOKです

スマホ・インターネット契約

スマホの契約会社名 _____

問い合わせ電話番号 _____

インターネットの契約会社名 _____

問い合わせ電話番号 _____

お金・通帳まわり

通帳の場所 _____

キャッシュカード（妻分）の場所 _____

インターネットバンキング 銀行名 _____

インターネットバンキング 問い合わせ先電話番号 _____

注意：パスワードはここに書かないでください。銀行名と電話番号だけで助かります。

その他、夫がいないと困ること（自由記入）

食事・買い物

よく行くスーパー（名前） _____ 場所・メモ _____

コンビニ（名前） _____ 場所 _____

ネットスーパー（サービス名） _____

ログイン方法のメモがある場所 _____

よく注文・購入するもの（書いておくと便利） _____

体調が悪いときに食べやすいもの _____

生協・宅配（サービス名） _____ 配達日 _____

連絡まわり（誰に・何を・どの順番で）

最初に連絡する人

名前 _____ 関係（子・姉・など） _____ 電話番号 _____

その次に連絡する人

名前 _____ 関係（子・姉・など） _____ 電話番号 _____

さらに次の人

名前 _____ 関係（子・姉・など） _____ 電話番号 _____

妻しか知らない親戚づきあい・困ったときに聞ける人

名前 _____ 関係 _____ 電話番号 _____

連絡先一覧やメモがある場所 _____

LINEやメールで送る文例（このままコピーして使えます）

〇〇が入院しました。
詳しくはまた連絡します。
（名前の部分だけ書き換えて送れます）

その他、妻がいないと困ること（自由記入）

ペットの基本情報

ペットの名前 _____ 種類（猫・犬・など） _____

毎日の世話（エサ・水）

エサの種類・商品名 _____

1回の量 _____ 1日の回数（回） _____

エサをあげる時間 _____

エサと水入れの場所 _____

水の交換 毎日交換する 常時補充型

トイレの世話

トイレ砂の種類・商品名 _____

砂の交換頻度 _____ トイレ用品の保管場所 _____

動物病院・薬・ワクチン

動物病院の名前 _____ 電話番号 _____

診察券の場所 _____

飲んでいる薬（名前・量・時間） _____

次の診察予約日 _____ 次のワクチン予定 _____

緊急時に預けられる人・場所

名前・場所 _____ 電話番号 _____

料金・注意事項・預け方 _____

その他のペットのこと（自由記入）

◆ 【夫】の通院・薬情報

かかっている病院（夫）

病院名① _____ 診療科 _____ 電話番号 _____

担当医名 _____ 次の予約日 _____

病院名② _____ 診療科 _____ 電話番号 _____

飲んでいる薬（夫）

薬の名前① _____ 飲む時間・タイミング _____

薬の名前② _____ 飲む時間・タイミング _____

薬の保管場所 _____

お薬手帳・診察券・保険証（夫）

お薬手帳の場所 _____ 診察券の場所 _____ 保険証の場所 _____

◆ 【妻】の通院・薬情報

かかっている病院（妻）

病院名① _____ 診療科 _____ 電話番号 _____

担当医名 _____ 次の予約日 _____

病院名② _____ 診療科 _____ 電話番号 _____

飲んでいる薬（妻）

薬の名前① _____ 飲む時間・タイミング _____

薬の名前② _____ 飲む時間・タイミング _____

薬の保管場所 _____

お薬手帳・診察券・保険証（妻）

お薬手帳の場所 _____ 診察券の場所 _____ 保険証の場所 _____

妻の通院 夫が来られないときの代替手段

タクシー会社名 _____ 電話番号 _____

介護タクシー（名前・電話番号） _____

頼める家族・知人 _____ 電話番号 _____

すぐ連絡する人（優先順位の高い順に）

第1連絡先

名前 _____ 関係（子・姉・など） _____ 電話番号 _____

LINEで連絡： できる できない

第2連絡先

名前 _____ 関係（子・姉・など） _____ 電話番号 _____

LINEで連絡： できる できない

第3連絡先

名前 _____ 関係（子・姉・など） _____ 電話番号 _____

LINEで連絡： できる できない

落ち着いてから連絡する人

名前 _____ 関係 _____ 電話番号 _____

名前 _____ 関係 _____ 電話番号 _____

名前 _____ 関係 _____ 電話番号 _____

その他の重要な連絡先

かかりつけ医 _____ 電話番号 _____

ケアマネジャー _____ 電話番号 _____

管理会社（マンションの場合） _____ 電話番号 _____

その他（ ） _____ 電話番号 _____

このメモをどこに置いたか、家族に伝えておく

この6枚のメモは _____ に保管してあります
家族にこのメモの場所を伝えておきましょう

このチェックリストは、夫または妻が急に入院・体調不良になったときに使います。上から順番に確認してください。

すぐ（1時間以内）にすること

- 5枚目を開いて、最初の連絡先に電話する → 5枚目参照
- ペットのエサと水をすぐに確認する → 3枚目参照
- 薬が手元にあるか確認する → 4枚目参照
- 今日の食事を確保する（買い物・宅配・コンビニ） → 2枚目参照

1日目にすること

- 子どもや家族に状況を連絡する → 5枚目参照
- かかりつけ医・ケアマネに必要ななら報告する → 4・5枚目参照
- ペットの世話を誰かに頼む必要があるか確認する → 3枚目参照
- 次の通院日を確認して、行けるか判断する → 4枚目参照
- 明日以降の食事の手配を考えておく → 2枚目参照

2～3日目にすること

- 追加の連絡が必要な人に連絡する → 5枚目参照
- 薬の残数が足りているか再確認する → 4枚目参照
- 通院の送迎手段を手配する（タクシーなど） → 4枚目参照
- 買い物・食事が無理なく続けられているか確認する → 2枚目参照

1週間後に確認すること

- 書類・手続きが必要なことはないか確認する
- ケアマネジャーや専門家に相談が必要か考える
- このメモの内容に変わったことがあれば書き直す

このメモを見つけた家族の方へ

このメモには日常生活に必要な情報がまとめてあります。

1枚目から順に確認してください。困ったことはメモに書いてある連絡先へ。