

高齢者の3Kとして、金・健康・孤独と言われます。この観点から現状を確認してみましょう。

質問です	○or×	優先順位
今、 幸せである と言えますか？		
今突然終焉を迎えても 悔い はありませんか？		
今も、 趣味や生きがい はありますか？		
家族関係 は良好ですか？		
今の肩書・名刺が無くても、 付き合える人・助けてくれる友 がいますか？		
近所付き合い できていますか？		
万一の健康を害した時に、 面倒をみてる人 はいますか？		
外出時等に急に意識が無い状態になった時、 連絡 が取れるようにしていますか？		
健康を維持 するために何かやっていますか？		
何でも相談できる 主治医 はいますか？		
病名告知・延命治療、尊厳死 について、自らの意思を決めていますか？		
病気や怪我をした時の、 医療費・保険 について理解していますか？		
多少不自由になっても、自分でやれることは 自分でやりたい ですか？		
介護を託せる人 、介護を受ける場所を決めていますか？		
要介護状態・認知症 になったとき、どう対応して欲しいか意思を決めていますか？		
介護保険制度 を知っていますか？		
親の健康状態や日常生活 の状況を知っていますか？		
親の収入・支出、資産 を把握していますか？		
終活 をしていますか？		
家族に 感謝の言葉 を掛けていますか？		
ご家庭の現在の 資産 を把握していますか？		
自身の 死亡保険 の内容を理解していますか？		
争続（族） という言葉を知っていますか？		
デジタル終活 を知っていますか？		
ご家庭の 世帯収入・生活費（支出） を把握していますか？		
子供の結婚、孫の誕生等、 ライフイベント の準備はできていますか？		
ねんきん定期便 の内容を確認していますか？		
働いている会社等の 定年年齢・再雇用制度・退職金規定 は知っていますか？		
定年後の公的年金を含む収入・生活費 を把握していますか？		
定年後も安定して 住む場所 はありますか？		