



受診準備チェックシート（家族向け）



1. 本人の様子・行動の記録

☐ 物忘れの始まった時期はいつ頃か

☐ 気になる言動（例：同じ話を繰り返す、怒りっぽくなった等）

☐ 日常生活の中で支障が出ていること（火の消し忘れ、迷子など）

☐ 食事・睡眠・トイレなど生活習慣の変化

☐ 本人の気分や感情の変化（不安、うつ、不機嫌など）

2. 持ち物リスト（受診時に必要なもの）

☐ 健康保険証／高齢者医療証など

☐ お薬手帳／服薬中の薬のリスト

☐ 本人の病歴や持病のメモ

☐ 事前にまとめた「本人の様子メモ」やチェックシート

☐ 家族が医師に伝えたいことメモ（口頭で伝えにくいときのため）



3. 相談先の確認（どこに行く？誰に聞く？）

☐ かかりつけ医の診察日・連絡先を確認済み

☐ 地域包括支援センターの連絡先を控えている

☐ もの忘れ外来／認知症外来など、専門機関の候補を調べた

☐ 交通手段の確認（本人の移動が心配な場合）

☐ 同行する家族がスケジュール調整済み



オプション欄（メモ）

* 受診前に本人とどんな会話をしておくか？

* 同行家族がどこまで話すか決めておく？

* 本人に負担をかけない声かけの言葉は？