

お金と資産の見える化チェックリスト

このチェックリストは、介護や入院などの“もしも”に備えて、家族がお金や資産の状況を把握できるように整理するためのものです。親子で話し合いながら記入しておくことで、いざという時の安心につながります。

項目	確認内容	メモ（具体的な場所・金額など）
銀行口座	通帳・印鑑・キャッシュカードの場所、暗証番号の管理方法	
年金	年金の種類（国民年金・厚生年金など）と受給額、振込口座	
保険	介護保険・医療保険・生命保険などの契約内容、証券の保管場所	
資産	預貯金・不動産・株式・投資信託などの有無と概要	
借入	住宅ローン・カードローン・その他の借入残高や返済状況	

項目	確認内容	メモ（具体的な場所・金額など）
公共料金	電気・ガス・水道・電話・インターネットなどの契約先と支払い方法	
その他	クレジットカード、電子マネー、ポイントサービスなど	

このチェックリストを活用するポイント

- ・すべてを一度に埋めなくても大丈夫です。思い出した時に少しずつ書き足しましょう。
- ・大切な情報は、定期的に見直し・更新することが安心につながります。
- ・親子で一緒に記入することで、自然に“お金の話”ができるきっかけになります。