

地域包括支援センター 相談チェックリスト

STEP1 相談の前にメモしておくこと(親の状態・困りごと・家族の状況) | 登録不要・無料・2026年版

ふれあいの丘
生前整理支援センター
1 / 3

担当の地域包括支援センターは、親が住んでいる住所で決まります(介護サービス情報公表システム)
子どもが離れて暮らしていても、探すのは親の住所のセンターです。下の項目は、相談の準備のために当サイトがまとめた記入用紙で、センターが求める提出書類ではありません。分かるところだけ書いてください。

① 親(本人)のこと

親の名前・年齢(生年月日)	
親が住んでいる住所	担当のセンターはこの住所で決まる
要介護認定	☐ まだ受けていない ☐ 申請中 ☐ 要支援(1・2) ☐ 要介護() ☐ 非該当
介護保険被保険者証	☐ 手元にある ☐ 見当たらない ☐ 分からない 要介護認定の申請に必要。40～64歳の人は医療保険証が必要
かかりつけ医・通っている病院	要介護認定では、市区町村が主治医に意見書を依頼する(主治医がいなければ指定医の診察)

② 困っていること 当てはまるものに✓、様子を書き添える

☐	いつ頃から・何がきっかけか(転んだ・入院した・退院が決まった など) いつ: きっかけ:
☐	暮らしの中で難しくなったこと 歩く・食事・トイレ・入浴・着替え・買い物・料理・薬・お金の管理 など()
☐	物忘れなど、認知症が心配な様子 例: 同じことを何度も聞く、約束を忘れる など()
☐	お金・契約・訪問販売など、財産や身の安全で心配なこと 権利擁護業務(高齢者の権利と財産を守るための支援・消費者被害の防止)に関わる相談
☐	一人暮らし・日中独りになる時間が長い

いちばん困っていること	
本人の希望(例: 家で暮らしたい)	

③ 家族のこと

同居・別居	☐ 同居 ☐ 別居(近く) ☐ 別居(遠方)
主に介護・見守りをする人	
相談する人(名前・続き柄・連絡先)	
仕事と介護の両立	☐ 困っていない ☐ 勤務の調整が必要 ☐ 介護休業などを考えている

地域包括支援センター 相談チェックリスト

STEP2 担当センターの探し方と、相談先のメモ・相談の記録

① 担当の地域包括支援センターを探す 確かめたものに✓

☐	親が住んでいる市区町村に問い合わせた 地域包括支援センターはお住まいの市町村が実施主体。詳しくは市区町村に問い合わせるよう案内されている(介護サービス情報公表システム)
☐	介護サービス情報公表システムで検索した 都道府県のページの「地域包括支援センターを検索する」から市区町村を選んで検索。市町村が情報を公表している場合に検索できる
☐	厚生労働省「地域包括ケアシステム」のページの都道府県別リンクから探した 全国の地域包括支援センターの一覧(都道府県のホームページへのリンク)がある
☐	担当センターの営業日・営業時間を確かめた 市町村は名称・所在地・営業日・営業時間・担当区域などを公表するよう努めることとされている。24時間体制とは限らない

② 相談先のメモ

センターの名前	
担当区域(親の住所が入っているか)	
営業日・営業時間	
ほかの相談先(市区町村の窓口・ケアマネジャーなど)	

③ 相談の記録 相談するたびに1行ずつ

相談した日	方法	話した相手	相談したこと・言われたこと	次にやること・期限
月 日	電話・来所・訪問			
月 日	電話・来所・訪問			
月 日	電話・来所・訪問			
月 日	電話・来所・訪問			
月 日	電話・来所・訪問			

地域包括支援センターで相談できること(介護サービス情報公表システム)

- 総合相談支援:高齢者等に関するさまざまな相談を受け、適切な機関や制度、サービスにつなぎ、必要な支援を行う(厚生労働省は「地域の高齢者や家族介護者」に対する相談支援と説明)
 - 権利擁護:高齢者の権利と財産を守るための支援や、虐待防止の取り組み(成年後見制度の活用促進・消費者被害の防止など)
 - 包括的・継続的ケアマネジメント支援:ケアマネジャーへの日常的な指導・相談・助言
 - 介護予防ケアマネジメント:介護予防ケアプランの作成など(要支援1・2の介護予防のケアプランはセンターに相談)
- センターの設置者・職員は、正当な理由なしに業務で知った秘密を漏らしてはならないと定められています(介護保険法 第115条の46第8項)。

地域包括支援センター 相談チェックリスト

STEP3 相談したあとにやることの流れ(要介護認定の申請からサービスの利用まで)

① 介護保険のサービスを使うまでの流れ 済んだら✓と日付(介護サービス情報公表システム・介護保険法)

順		やること	済んだ日
1	☐	要介護認定(要支援認定を含む)を申請する 申請先は親が住んでいる市区町村の窓口。介護保険被保険者証が必要(40～64歳の人は医療保険証が必要)。地域包括支援センターや居宅介護支援事業者などに、申請の手続を代わって行ってもらってもできる(介護保険法 第27条)	年 月 日
2	☐	認定調査を受ける・主治医意見書 市区町村等の調査員が自宅や施設等を訪問して認定調査。主治医意見書は市区町村が主治医に依頼(主治医がいなければ市区町村の指定医の診察)	年 月 日
3	☐	審査判定・認定の通知を受け取る 一次判定(コンピュータ)と二次判定(介護認定審査会)を経て、市区町村が要介護度を決める。申請から通知までは原則30日以内	年 月 日
4	☐	ケアプランを相談・依頼する 要支援1・2:介護予防のケアプランは地域包括支援センターに相談/要介護1以上で在宅:ケアマネジャーのいる居宅介護支援事業者に依頼/施設:施設のケアマネジャーが作成	年 月 日
5	☐	介護サービス事業所と契約して、サービスを使い始める ケアプランに基づき、介護サービス事業所と契約を結び、サービスを利用する	年 月 日

認定結果	☐ 要支援() ☐ 要介護() ☐ 非該当
認定の有効期間	年 月 日 ~ 年 月 日
ケアプランの相談先(名前)	

「非該当」だったとき
市区町村が行っている地域支援事業などにより、生活機能を維持するためのサービスや生活支援サービスが利用できる場合があります。お住まいの市区町村又は地域包括支援センターに相談するよう案内されています(介護サービス情報公表システム)。

仕事と介護の両立
地域包括支援センターは、介護サービス事業者、医療機関、民生委員、都道府県労働局(介護休業・介護休暇等に関する相談など)など、地域のさまざまな関係者と連携するとされています(厚生労働省)。介護休業・介護休業給付金の早見表:www.fureaino-oka.com/kaigo/kaigo-kyugyou
メモ:

この相談チェックリストについて
厚生労働省・介護サービス情報公表システムの公開情報と法令(2026年10月6日確認)をもとにした一般的なチェックリストです。特定のセンターの連絡先や、市区町村の申請書の様式は含みません。要介護度の判定・使えるサービス・相談の受け付け方は、親の住所を担当する地域包括支援センター・お住まいの市区町村に必ず確認してください。