



関係者のみなさまへ

元気な今からの準備が大切!

自分で決める人生ガイド

活用をお願い

■パンフレットの対象者と目的

対象者:・主に50代以降、定年退職のタイミングの方

・その他、健康や介護、終活等の情報を求めている方

目的:年齢を重ねることで起こりうる暮らしや心身の変化を知り、高齢期に向けた備えや意思表示の重要性を考えるきっかけづくりと情報提供。①～③の重要性を広く市民に啓発することで一人ひとりが、自分らしい暮らしを送ることができるよう、地域包括ケアを推進する関係機関・団体と福岡市とが共働で作成

- ①年齢に関係なく若いうちから、年齢を重ねたときに起こりうる暮らしや心身の変化を知る
- ②暮らしや心身の変化に伴い、生活が不便になったとき、自分がどのように暮らしていきたいのか考える
- ③これからの自分の暮らしの希望を考え、周囲の人に意思表示し、共有しておく大切さや必要性を理解する

■ぜひ、いろんな場所や場面で紹介・活用してください

- ・相談業務等を通じて、健康維持や日常生活の困りごと、介護、終活などの情報を求めている方へ、積極的にお渡しください。
- ・裏表紙には、ライフステージごとに準備しておきたいことの例を提示しています。ぜひ、対話を通して対象者が不安に感じていること、求めている情報などの把握にご活用ください。
- ・パンフレットを見て相談に来られた方へ、ご対応をお願いいたします。
- ・紹介しているサイトのリンクやパンフレットのPDFデータなどを福岡市のホームページに掲載しています。



<配布場面の例>

- ・行政関連施設、民間施設、医療機関、介護事業所など
- ・市民向け研修(団体実施を含む)、企業研修など
- ・意思表示・意思決定の必要性を感じる方を支援する場面など

■パンフレットの構成

年齢を重ねていく際に考えておきたい内容を4つのステップにまとめ、ステップごとの準備のポイントや相談先、対応するサービスなどを紹介しています。各ステップで伝えたいことや相談先などは裏面をご覧ください。

■ 各ステップで伝えたいこと/相談先、対応するサービスなど

※紹介している相談先などは一例です。その他に把握されている情報があれば、ぜひ、ご説明・ご紹介をお願いいたします

STEP 1 生活環境の変化に備えて心と身体の健康を心がける

- ・心と体の健康管理を習慣づけることの大切さ
- ・年齢を重ねて行く中で、仕事以外の楽しみづくり・仲間づくりを行うことの重要さなど

- 相談先、対応するサービスなど
 - ・ 福岡市健康づくりサポートセンター
 - ・ 福岡市・区ボランティアセンター
 - ・ ながらエクササイズ、みんなでよかトレ、ふくおか散歩
 - ・ まなびアイふくおか
 - ・ 認知症サポーター養成講座



STEP 2 体調の変化や突然の入院に備える

- ・「フレイル」とその予防策
- ・急な入院の機会が増えることから、あらかじめ決めておきたい項目など

- 相談先、対応するサービスなど
 - ・ 福岡市薬剤師会「フレイル予防相談事業」
 - ・ 福岡県歯科衛生士会「歯とお口の健康づくり」
 - ・ オーラルケア28(にいほち)プロジェクト
 - ・ 福岡市フレイル予防ガイド
 - ・ 安心情報キット・緊急時連絡カード



STEP 3 介護が必要になっても自分らしく暮らす

- ・介護が必要になっても自分らしい生活が送れるように、あらかじめ決めておきたいこと
- ・必要なサービスを受けるための相談先など

- 相談先、対応するサービスなど
 - ・ いきいきセンターふくおか(地域包括支援センター)
 - ・ 働く人の介護サポートセンター
 - ・ ふくおか買い物支援ガイドブック
 - ・ ケアインフォ(福岡市保険外サービス情報提供サイト)
 - ・ 福岡市認知症ケアパス



STEP 4 すべての人にやってくる人生の最期を考える

- ・「元気なうちに人生を振り返ることで、これからをよりよく生きる準備を行える」というメッセージとともに、終活に役立つツール、相談窓口、サービス、周囲の人との共有方法(「人生会議」)について紹介

- 相談先、対応するサービスなど
 - ・ マイエンディングノート
 - ・ 福岡市成年後見推進センター
 - ・ 終活サポートセンター
 - ・ 住まいサポートふくおか
 - ・ パンフレット「早わかり在宅医療」

