

元気な今から準備が大切!

福岡 何歳でも  
100 チallengeできる  
未来のまちへ

アジアのリーダー都市へ  
FUKUOKA NEXT

# 自分で決める人生ガイド



あなたは、もしもに備えてどんな準備をしていますか?  
人生100年時代。ライフステージの変化は人それぞれ。  
前もって備えられるように情報を集めて、  
自分らしい暮らしを整えていくのか。  
それとも、なんとななるだろうと暮らしていくのか、  
誰もが考えなければいけない時代です。  
「自分で決める人生」の秘訣は、元気な今からの準備にあります。  
現役世代にこそ知ってほしい、「これからの人生ガイド」です。

# これから起こる暮らしや心身の変化を知ることが 自分らしい生活を送るための第一歩です

Step1

生活環境の変化に備えて  
心と身体の健康を心がける  
→ P3~4

Step2

体調の変化や  
突然の入院に備える  
→ P5~6

暮らしや心身の  
変化の例

退職・離職、子どもの独立

体調の変化、生活資金の不安

毎日をアクティブに暮らしたい

体調管理に気を付けている

将来への  
準備は万端！  
心配事はすぐ相談！



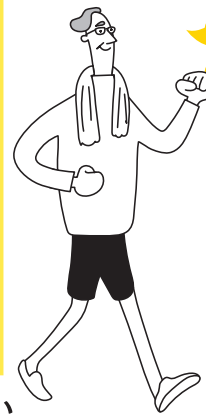
A  
さん

毎年、健康診断を受けている

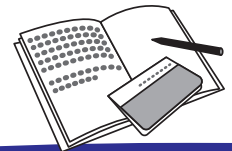


家族や仕事関係以外にも人脈をつくりたい

趣味を続けたいので、  
体力づくりも欠かさない



将来、経済的に  
困らないように  
資金計画を立てている



将来は  
なんとかなる!?  
その都度考えよう



B  
さん

退職後に何をしたらよいか  
考えたことはない

退職後、  
健康診断を  
受けるのが面倒



外出や人と会う機会が減った



体調の変化に自覚があるが、  
あまり考えないようにしている

買い物中に、急に倒れ、入院した。  
退院後の生活が不安だが  
何とかなると思う



入院や介護にどれくらいお金がかかるか  
わからずに少し不安に思っている

医療や介護の現場では、「自分らしい生活」を送るために、  
「自分で選択して意思決定や意思表示すること」が尊重されるようになっていきます。  
このパンフレットの情報を参考に、自分のこれからの生活について、ぜひ考えてみませんか。

Step3

**介護が必要になっても  
自分らしく暮らす** → p7~8

買い物などが不便、認知症の疑い

介護について前もって調べている

介護の相談先を知っている。  
わからないことは心配なので  
専門職\*に相談している



日頃からどのように過ごしたいかを  
家族や親戚、友人、専門職\*と話している



Step4

**すべての人にやってくる  
人生の最期を考える** → p9~10

転居・施設への入所、看取り<sup>みと</sup>

最期まで自分の人生は自分で決めたい



「エンディングノート」を  
書いている



緊急時のことについて、  
家族や近所の人と話をしている。  
心配事は専門職\*から  
アドバイスをもらっている

介護については調べたことがない

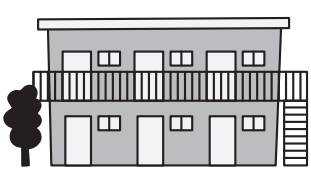


介護の相談先を知らない。  
不便も多いが、  
なんとか暮らしている

ひとりでの買い物や家事、  
銀行や役所などでの  
手続きが難しくなる



最期はなるようになる、と気にしない



ひとり暮らしが  
難しくなってきたけれど、  
住まいをどう選んでよいか  
わからない

亡くなった後の  
手続きなど  
気にしていない



\*本文での専門職：医療・福祉・介護職、弁護士、司法書士やお金・保険・住まいに関する専門職など、人生設計・相談に関わる職業人を広く意味します

# Step 1

## 生活環境の変化に備えて 心と身体を健康を心がける

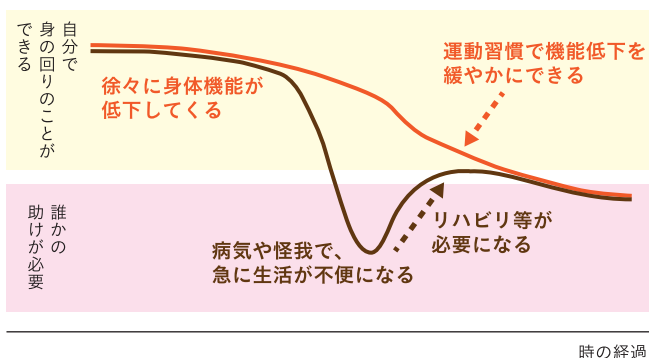
～年齢とともに生活環境や心身の状態も変わります～

### 1 年齢を重ねることで起こる心身の変化を知る

年齢を重ねると、生活習慣病を発症しやすくなり、気づかないうちに少しずつ身体機能が低下していきます。病気の発症と身体機能の低下は、その人の生活習慣とも深く関係しています。

健康診断等を受けて自分の身体の状態を日頃から把握することで、病気の発症予防や早期発見につなげることができます。また、身体機能の低下についても、運動を習慣づけることで衰えるスピードを緩やかにすることができます。定期的に健康診断を受け、日頃から運動習慣を身に付けるようにしましょう。

生活機能(身体機能)の低下のイメージ(2つのパターン例)



### 2 仕事以外にも楽しみと仲間をつくる

中年期は、子どもの独立や退職・離職などで、外出の機会が減る、人間関係が変わるなど、生活環境の変化が起こりやすい時期ですが、新しいことにチャレンジしやすい時期でもあります。

新しい仕事を始める、家族以外の人や社会とのつながりを新たにつくる、楽しめる趣味や活動をもつなどで、心身が衰えるスピードを緩やかにでき、環境の変化へも柔軟に対応できます。



#### column

### 高齢期は人や社会とつながりをもつことが大切！

高齢者の社会参加は要介護リスクを抑制することがこれまでの研究で分かっています。男性の場合、就労、スポーツ、地域行事、環境美化、町内会、ボランティア、趣味、老人クラブなどの8種類の活動で26～40%、女性の場合は前述のほかに、特技伝達、学習・教養、介護予防など11種類の活動で16～33%程度、要介護リスクを軽減する可能性があることが明らかになっています。また、社会参加の回数が多いほど、要

介護リスクが低いという関連が見られます。<sup>\*1</sup>

人とのつながりは、精神的な健康にも影響を及ぼす場合があります。例えば、高齢期の退職は、仕事を続けている人と比較して、抑うつ度が増加していることが分かっています。一方で退職後に趣味の会などに参加することで、退職で失われた生きがいや回復され、精神的健康の悪化が軽減される可能性が示唆されています。<sup>\*2</sup>

<sup>\*1</sup> (出典) 東馬場要 (千葉大学) 年数回以上の社会参加で要介護リスク抑制 男性26～40%、女性16～33%～検討した14種類中、男性8種類、女性11種類の社会参加先で効果あり～、JAGES Press Release No : 293-21-31

<sup>\*2</sup> (出典) 芝孝一郎 (ハーバード大学) 近藤尚己 (京都大学) 仕事をやめた高齢者 抑うつ度が約0.3ポイント増加～趣味の会などへの参加で軽減か～、JAGES Press Release No : 115-17-08

## 準備のポイント

- 心と身体の健康に気を配り、健康管理や運動を習慣にする
- 生活環境の変化に備えて  
家族や仕事関係以外にも楽しみや仲間をつくる

\*詳しい情報は   キーワードで検索してください。

## 【体を動かす習慣を身に付けたいときは？】

福岡市

「ながらエクササイズ」のサイトでは、日常生活で取り組める、無理せずできるストレッチや簡単な運動を動画で紹介しています。

「みんなでよかトレ」は、福岡市の介護予防応援WEBサイトです。日常動作に必要な筋肉量維持を目的として、毎日できる簡単な体操や、地域の通いの場「よかトレ実践ステーション」など、元気に過ごすための情報を紹介しています。

日常のウォーキングによって健康ポイントが付与され、ポイントがたまるとお得な特典が受けられる健康アプリです。

## 【健康づくりのサポートを受けたいときは？】

福岡市健康づくりサポートセンターでは、「健康教室」や「よかドック・各種がん検診」などを実施しているほか、自宅のできる運動の動画配信、健康に関する情報提供、相談を行っています。健康相談は年末年始を除き、土日祝を含め毎日9時～17時で対応しています。

常時50名以上の従業員がいる企業に勤めている人は「産業医」への相談もできます。



## 【新しく何かを学びたいときは？】

「まなびアイふくおか」のサイトでは、福岡都市圏の団体や大学等が開催する講座や講演会、イベントの情報を掲載しています。また、身近な地域の公民館が行っている講座やイベント、サークル情報も検索することができます。

## 【社会とのつながりをもちたい・地域の役に立ちたいときは？】

福岡市社会福祉協議会が運営する「ボランティアセンター」のサイトでは、ボランティアの活動や、参加する方法を紹介しています。具体的なボランティアの活動内容が決まっていない場合は、市・各区ボランティアセンター窓口で「個人登録」をすると、情報を得やすくなります。

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を応援する「認知症サポーター」を増やす取り組みが地域で行われています。「認知症サポーター養成講座」を受講することで、サポーターになることができます。講師を派遣できますので、地域や職場の方と一緒に受講してみませんか？

## Step2

# 体調の変化や突然の入院に備える ～突然の治療や入院でも困らないように準備しよう～

## 1 気になる変化があれば放置しないで対応を

「肩こり・腰痛が辛い」「睡眠を十分とっても疲れがとれない」など、誰にでもありそうな不調は「歳のせい」と諦める人が多いかもしれません。けれど気になる変化があれば、そのままにせず一度、医療機関を受診しましょう。

その他にも、年齢を重ねると「以前より小食になった」「飲み物を飲む時にむせやすくなった」「ペットボトルのふたを開けにくくなった」「歩くのが遅くなった」といった小さな変化があります。小さな変化はあまり気にならないかもしれませんが、これらの変化は「フレイル」という、身体が弱ってきたサインかもしれません。



## 2 突然の入院を想定した準備も大切

中高年になると思わぬ事故や病気で突然の入院が増えてきます。

入院中には病気の治療方針はもちろん、退院後の生活やそのためのリハビリなど、決めなければいけないことがたくさんあります。本人だけでなく家族等の意思も重視されるので、医師からの説明などを一緒に聞いてほしい人、相談したい人を明確にしておきましょう。さらに、自分で意思表示することが難しくなる可能性もあります。その場合に備えて、自分の代わりに意思を伝えてくれる人を選んで話をしておきましょう。

### 突然の入院に備えて あらかじめ決めておくことよいの例

- ① 相談できる医療機関・かかりつけ医・薬局
- ② 意思の疎通が難しくなった時に連絡を取ってほしい人
- ③ 病気の告知についての希望  
(病名・余命の告知/病名のみ告知/家族等に任せたい等)
- ④ 延命治療の希望  
(可能な限り治療したい/回復の見込みがなければ希望しない/苦痛を和らげることを重視したい等)

## column

### 「フレイル」を知っていますか？

「フレイル」とは、年齢とともに心身の活力が低下し、要介護になりやすい状態のことです。

体重や筋力の減少・疲れやすくなる「身体的フレイル」、定年退職やパートナーを失うことでうつ状態や軽度認知症となる「精神的・心理的フレイル」、社会とのつながりが希薄化し、独居や経済的困窮の状態とな

福岡市 フレイル予防ガイド

る「社会的フレイル」があります。これらが同時に起こると、衰えは急速に進みます。

フレイルを予防するには日常生活の中で「栄養をとる」「運動をする」「社会参加をする」などを意識し、取り組むことが大切です。<sup>\*3</sup>

\*3 (参考) 広報誌『厚生労働』2021年11月号

## 準備のポイント

- 体調の変化を「年齢のせい」だからと軽視しない
- 突然の入院等に慌てないために、日頃から“もしも”を考え、誰かに話しておく

\*詳しい情報は   キーワードで検索してください。

## 【「フレイルかな」と気になったときは？】

福岡市薬剤師会では、65歳以上の方を対象に「フレイル予防相談事業」を行っており、市内の200以上の薬局で、フレイルチェックができます。実施している薬局は福岡市薬剤師会のサイトで確認できます。



## 【歯や口の健康について知りたいときは？】

噛む、飲み込むといった口腔機能の衰えを「オーラルフレイル」と言い、歯や口の状態は全身の健康とも深く関係することが明らかになっています。福岡県歯科衛生士会では、「歯とお口の健康づくり」のサイトでセルフケアのポイントを紹介しています。

福岡市と関係機関が実施する「オーラルケア28（はいち）プロジェクト」では、28本（親知らずを除く）ある永久歯を生涯健康に保つため、治療よりも予防に重点をおいた取り組みを行っています。



## 【ひとり暮らしの高齢者などで緊急時や災害時に備えたいときは？】

「安心情報キット」は、「緊急時の連絡先」や「かかりつけの病院」などの情報を記載したカードを筒状の専用容器（キット）に入れて冷蔵庫に保管することで、緊急時に、救急隊員や発見者が確認できるようにするものです。

「緊急時連絡カード」は、普段から携帯しておく、

外出先での事故や急病などで、第三者が連絡先などを確認する際に役立ちます。

配付を希望の方は、お住まいの区の社会福祉協議会にお問い合わせください。

なお、日常的に薬を飲んでいる人は、災害時に避難する場合には「おくすり手帳」も携帯してください。

## Step3

# 介護が必要になっても 自分らしく暮らす

～自分の想いを家族や専門職と共有しよう～

## 1 急に生活の手伝いや介護が必要になることも

脳卒中や転倒事故などの思わぬ病気や事故で、日常的に介護や生活の支援が必要になるかもしれません。退院後の生活に心配がある場合は、入院中から病院の医療ソーシャルワーカーに相談することができます。

退院後の生活は、まず本人の意思が重視されます。どのような生活を送りたいのかを事前に考えておくと、具体的な相談ができ、必要な支援やサポートをスムーズに決めることができます。事前に考えておきたいことは以下の点です。



### 自分らしい生活を送るためにあらかじめ決めておくことよいことの例

- ① 生活のサポートや介護をお願いしたい人  
(パートナー / 子ども / その他)
- ② 生活したい場所・介護をしてほしい場所  
(自宅 / 病院や施設 / その他)
- ③ 自分らしい暮らしをするために、介護などの費用の準備  
(預金や年金等でまかないたい / その他の用意がある)
- ④ お金の管理を頼める人  
(パートナー / 子ども / その他)



## column

### 介護にはどれくらいの費用・期間がかかる？

公的な介護保険サービスを利用する場合でも、一定の自己負担が必要です。

過去3年間に介護経験がある人への調査で、月々の費用を見ると、1ヶ月あたり平均で8.3万円という結果があります。

介護を行った場所別の費用では、自宅など\*の平均は4.8万円、「施設」の平均は12.2万円で、施設の方が高くなっています。

介護を行った期間は平均5年1ヶ月で、約5割の人が4年を超えて介護をしています。\*4

\* 自宅など：「自分の家」「親や親族の家」を指します

\*4 (出典) (公財)生命保険文化センター「生命保険に関する全国実態調査」2021(令和3)年度調査より



## 準備のポイント

- 介護が必要になっても自分らしい生活が送れるよう準備する
- 生活の中で大事にしたい・やりたいことは家族や専門職など、誰かと共有しておく

\*詳しい情報は   キーワードで検索してください。

## 【介護について相談したいときは？】

いきいきセンターふくおか（地域包括支援センター）は、市内のおおむね中学校区ごとに設置されており、健康・福祉・介護や介護予防など、高齢になっても住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう相談対応や支援を行っています。

## 【家族の介護と仕事の両立について相談したいときは？】

働く人の介護サポートセンターでは、家族の介護が急に必要になった時はもちろん、将来に備えて準備したい時にも相談できます。働いているご自身や家族が介護と仕事を両立できるように、また離れて住む家族の介護が必要な時にも仕事を続けられるよう、相談員がアドバイスします。

## 【買い物や日常生活に困ったときは？】

福岡市社会福祉協議会では、各区の「買い物支援ガイドブック」を作成し、日用品や生鮮品の宅配、移動販売に関する情報発信をしています。

市内の事業者や団体等が提供する、生活の上で必要となるサービス情報をお住まいの地域やサービス別に検索できます。介護保険外の民間サービスを多く紹介しています。

## 【家族や自分が「認知症かな」と思ったら？】

認知機能の低下が見られた場合、治る病気や別の病気が隠れている可能性もあります。また認知症であっても早い時期に受診すれば、進行を遅らせることができる場合もあります。早めに専門の医療機関へ相談・受診するようにしましょう。

認知症の基礎知識や、「認知症かもしれない」と不安な方への情報、認知症の方とご家族が必要な情報をパンフレットにまとめてわかりやすく提供しています。

## Step4

# すべての人にやってくる 人生の最期を考える

～自分らしく豊かに生きるために生活を整える～

## 1 人生を振り返って、これからをよりよく生きる

最期まで自分らしく生きるための準備として、これまでの人生を振り返り、自分にとって大切なことをノートなどに整理する方法があります。自分の好きなことやこれからやりたいこと、行きたい場所、会いたい人などについて、元気なうちから考えておく

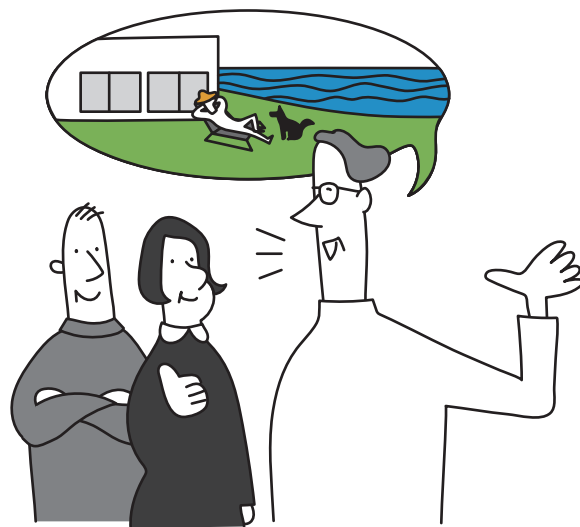
的に行動しやすくなります。

また、家族や友人、日常生活を支えてくれるかかりつけ医や介護関係者などと話し合い、理解してもらうことは、自分らしい暮らしの実現にもつながります。

## 2 人生の最終段階をどのように過ごしたいか考える

もしもの時、「自分で希望する医療やケアを決められなくなる」「希望を伝えられない状態になる」ことが多くあります。最期まで自分の意思や希望を大事にしたい場合には、前もって自分自身で医療や介護について考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有する「人生会議(ACP: アドバンス・ケア・プランニング)」という方法があります。

人生会議は「あなたが大切にしていること」を中心に、その想いを「信頼できる人」や「医療や介護チーム」と話し合い、その結果を大事な人たちに伝えて共有する方法をとります。なお、気持ちは変化することがありますので、話し合いはいつでも何度でも繰り返し行いましょう。



人生会議



### column

## 判断能力が十分でない人を支援する成年後見制度

認知症、知的障がい、精神障がいなどで判断能力が十分ではない人のために、本人の権利を守る人(後見人等)を選ぶことで、法律的に本人を支える制度です。支援の主な内容は、生活に必要な契約手続きの代理や生活状況の確認、通帳管理や支払いの手伝い、財産の管理などです。

成年後見制度には「法定後見制度」と「任意後見制

度」があり、判断能力の程度により支援の範囲が異なります。また後見人は、親族以外にも弁護士や司法書士などの専門職、福祉関係の法人などから選ばれます。制度の利用については、福岡市成年後見推進センターで相談することができます。

福岡市成年後見推進センター



## 準備のポイント

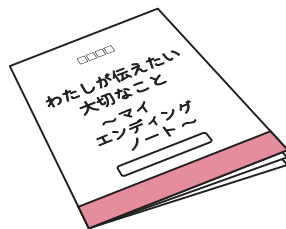
- 人生の最期を過ごす場所と過ごし方をイメージしておく
- 意思決定が難しくなった時にどうするか、元気なうちから考えておく

\*詳しい情報は   キーワードで検索してください。

## 【将来の「もしも」を考え、物事を整理したいときは？】

福岡市 マイエンディングノート

エンディングノートとは、将来のもしものことについて考えを整理し、自分の希望を家族など周囲の人と共有するためのノートです。福岡市では、区役所や情報プラザ(市役所1階)で無料配布しています。(数に限りがあります)



福岡市 終活サポートセンター

福岡市社会福祉協議会では、おひとりさまの終活など、「まず何から始めたらよいか」といった相談ができる「終活サポートセンター」を設置しています。終活に関するセミナー等も開催しています。



## 【ひとりでも暮らしやすい住まいに住み替えたいときは？】

住まいサポートふくおか

高齢になって広い家に住み続けると管理が大変になることがあります。住み替えという選択肢もありますが、高齢者のひとり暮らしの場合は入居できる賃貸住宅を見つけることが難しい場合があります。65歳以上もしくは障がいのある人で、市内の民間賃貸住宅への住み替えでお困りの場合は、福岡市社会福祉協議会の「住まいサポートふくおか」に相談することができます。



## 【在宅医療について知りたいときは？】

福岡市 早わかり在宅医療 パンフレット

「在宅医療」は、通院ができない場合に医師や看護師が自宅などに訪問して診療を行うものです。福岡市では、「病気があってもできるだけ長く家で暮らしたい」と考える方へ在宅医療について分かりやすく紹介する

パンフレットを作成しています。在宅医療の基礎知識をまとめた基本編のほか、「看取り編」「費用と制度編」があります。

# ～取り組みたいこと・決めておくこと～

これから予想される暮らし(生活)や心身の変化を知り、  
自分らしい生活を送るための第一歩を踏み出してみませんか？  
詳しい内容が気になる方は、ぜひ、このパンフレットの中をご覧ください。

## Step1

### 生活環境の変化に備えて心と身体の健康を心がける → P3~4

- 定期的に健康診断を受けて、体調の変化を把握する
- 健康づくりや病気の予防のために運動をする
- 新しい学び・楽しめる趣味や活動をもつ
- 仕事や家族以外にも気軽に交流できる人・社会とのつながりをもつ

## Step2

### 体調の変化や突然の入院に備える

→ P5~6

- かかりつけの医師や病院、薬局をもつ
- 入・退院時に支援してくれる人をつくっておく
- 病名の告知や延命治療についての希望をあらかじめ意思表示しておく
- 意思の疎通が難しくなった時に連絡を取ってほしい人を決めておく

## Step3

### 介護が必要になっても自分らしく暮らす

→ P7~8

- 生活のサポート(金銭管理など)や介護をお願いしたい人を決めておく
- 介護について相談先を調べておく
- 生活したい場所・介護をしてほしい場所を決めておく
- 介護や病気の治療にかかるお金や保険を見直しておく

## Step4

### すべての人にやってくる人生の最期を考える

→ P9~10

- これからの人生で大事にしたいことなどをエンディングノートに書いておく
- ひとり暮らしが難しくなった時の住まいを決めておく
- 意思決定が難しくなった時にどうするかを考えておく
- 最期の過ごし方の希望を周囲の人に伝えておく

このパンフレットで紹介している  
サイトのリンクやパンフレットの  
PDFデータなどを掲載しています。  
ぜひ、ご活用ください。



福岡市 **LINE 公式アカウント**

**健康・暮らし等情報を配信中!**

人生100年時代を豊かに暮らすための情報や  
イベントのお知らせをLINEで配信中!

お友達登録は  
こちら→

