

特集

これからも、自分らしく暮らすために。

『もしも』と『いつか』に備える、暮らしの整理

「終活はまだ早い」「終活を始めたいけれど、家族にどう話したら…」
「心配をかけたくない…」と悩んでいませんか。
終活は、人生の最期に備えるだけでなく、これからも安心して自分らしく暮らし続けるための準備です。
この機会にこれからの暮らしについて、一緒に考えてみませんか。

終活って、何をしたらいいの？

まずは、気になることをチェック

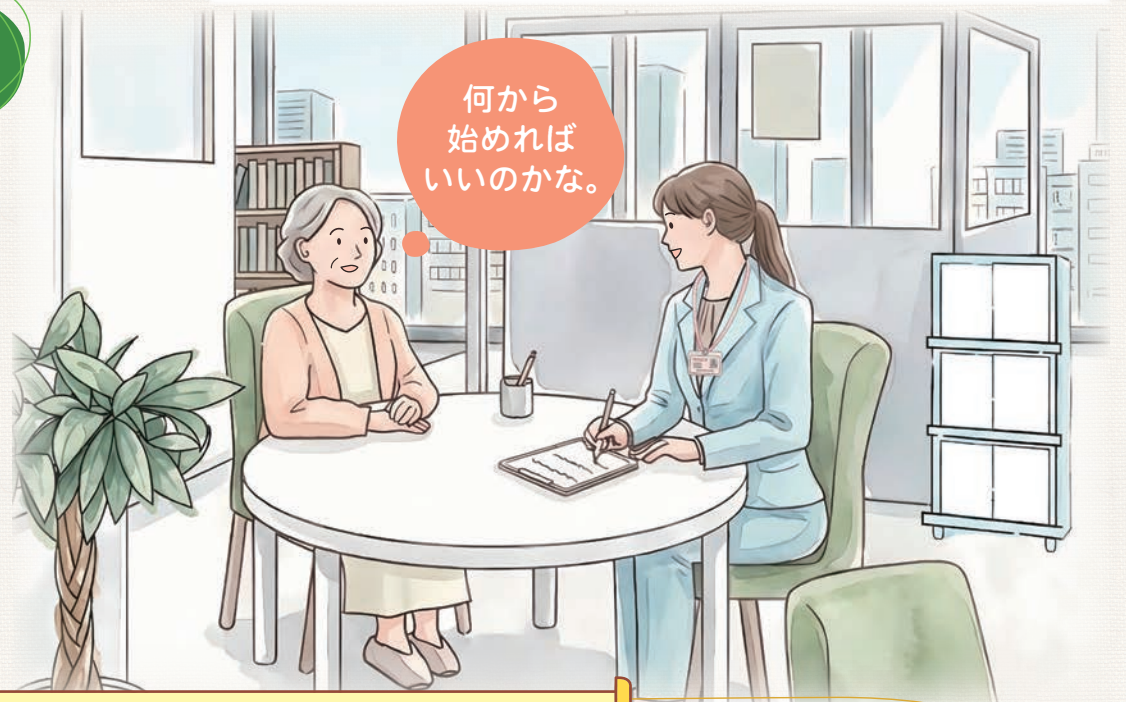
- ✓ 1.自分の思いを整理したい
- ✓ 2.家族と「もしもの時」の話がしたい
- ✓ 3.住まいを見直したい
- ✓ 4.身の回りの整理をしたい
- ✓ 5.お墓や葬儀のことを知りたい

市長からのメッセージ

人生100年時代といわれる今、これからの暮らしをどう描いていこうかと、ふと立ち止まることはありませんか。
元気なうちから、自分の思いや希望を整理しておくこと。それは、これからの人生を自分らしく、笑顔で歩んでいくための大切な一歩です。
北九州市では、住まいや健康、将来への備えなど、日々の暮らしに関するさまざまな相談や情報提供を行っています。将来の不安を一人で抱え込んでしまったり、胸の内にしまい込んだりしていませんか。どうか一人で悩まず、ご自身のこれからのことについて考え、まずは身近な人とゆっくり話してみてくださいね。
あなたの大切な人生のために、今、一緒に、ここから始めてみましょう。
北九州市なら、必ず、できる！



北九州市長
武内 和久



はじめの一歩は、エンディングノートから



エンディングノート「私のこれからノート」は、これまでの歩みを振り返り、大切にしたい思いを整理するためのノートです。
テーマに沿って、書けるところから書き進め、これからの自分らしい人生について考えてみましょう。

書いてみると、いいことがたくさん！

家族などが必要な情報を確認しやすい



医療や介護の希望を伝えられる



大切な書類の保管場所が分かる



自分の思いを整理できる



書き始めのポイント(例)

- ✓ 名前や生年月日、連絡先
- ✓ 大切な人の連絡先
- ✓ 重要書類の保管場所
- ✓ 医療・介護の希望など

すべてを一度に書く必要はありません。
まずは、今分かることや決まっていることから。

「私のこれからノート」を無料配布中

区役所や終活あんしんセンターなどで配布しています。
終活あんしんセンターでは、書き方の相談にも応じています。



▲詳しい配布場所はコチラ

詳しくは2ページへ

住まい・大切な情報や書類・からだと認知症の備え、相談窓口について紹介します。

