

今からできる、3つの備え

安心して自分らしく暮らし続けるための
準備を紹介します。

1 住まいのことを考える

住まいは、安心して暮らすための大切な基盤です。
今後どのように暮らしたいか、今の住まいでできることや、将来
に向けて考えておきたいことを確認してみましょう。

- 今の住まいで安心して暮らす方法を考える
- 将来の住まいについて考える
- 家の片付けや整理を進める
- 家族と住まいについて話し合う



2 大切な情報や書類を整理する

必要な情報を整理しておくことで、いざという時に、自分や家族の
負担を減らせます。
まずは、どこに何があるかを自分で把握しておくことが大切です。

- 預貯金・保険・年金などの情報を整理する
- 通帳・印鑑・保険証券などの保管場所を確認する
- もしものときの緊急連絡先リストを作っておく
- 必要な情報を、信頼できる人と共有しておく



3 からだと認知機能の変化に備える

年齢を重ねると、からだや認知機能は少しずつ変化します。
早めの気づきや相談、フレイル予防がこれからの暮らしの安心
につながります。

フレイルとは 心身の機能が徐々に弱まり要介護に近づく、
健康と要介護の中間的な状態のことです。

具体例

フレイル
予防の
ポイント



栄養



身体
活動



社会
参加

- 1日3食、バランスよく食べる
- 今より10分多く体を動かす
- 趣味やボランティアなど、
自分に合った活動を見つける



担保健福祉局長寿社会対策推進室(介護予防担当) ☎522・8765

住まいや大切な情報の整理などのご相談は
北九州市社会福祉協議会 終活あんしんセンター



電 話 ☎882・6211

場 所 戸畑区汐井町1番6号
ウェルとばた3階

受付時間 月～金曜日 10～16時
(祝・休日、年末年始を除く)

相談方法 事前予約必要
相談員が応じます。

専門相談

相談日 毎月第2・4水曜日
13～16時

相談方法 事前予約必要、各日3組。申
込開始日は、市政だよりの毎
月15日号でお知らせします

【内容】相続・遺言、死後事務委任契約、空き家問
題など毎月テーマを決めて、専門家が相談に応
じます。

終活について、気軽に学べる機会です
終活フェア

日程

11月 4日(水)…総合保健福祉センター
11月12日(木)…ウェルとばた
11月24日(火)…八幡西生涯学習総合センター

開催時間 13～16時 ※3日間共通

【内容】終活セミナー、個別相談会(葬儀、不動産、相
続、身元保証)、もしバナカード体験、情報コーナー
など ※詳細は、後日市ホームページでお知らせします

北九州市政だよりPlus
だより+北九州
詳細は二次元コードからご覧になれます

親と「これから」の話、
どう切り出す？

「いきなり終活の話をして大丈夫?」「親が嫌がったら?」
40代編集部員が、終活あんしんセンターに聞きました。

続きは▶
コチラ



★今回の特集、いかがでしたか? アンケートにご協力ください【9月25日(金)まで】

アンケートはコチラから▶

担保健福祉局長寿社会対策推進室 ☎582・2407

