

# 人生100年時代を豊かに生きるために ～人生会議と介護予防～

## ①人生会議編



イラスト/漫画: 樋谷智子

出典: 厚生労働省

人生100年時代とはいえ、誰でも、いつでも、いのちに関わる大きな病気やけがをする可能性があります。いのちの危険が迫った状態になると、4人のうち3人がこれからの医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。元気なうちに、若いうちに、**これからをどう生きたいか「あなたの思い」を話しておきませんか。**まずはご家族や大切な方、医療・介護の専門家の方と話をしてみませんか。

# やってみよう！ 人生会議

Advance Care Planning

## 人生会議とは…

もしものためにあなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組み。

※ACP (アドバンス・ケア・プランニング) とも言います。

### 人生会議の進め方

#### STEP ①

あなたが大切にしていることは何ですか？

治療・ケアする際に、大切にしていることを考えてみましょう。

#### STEP ②

あなたが信頼できる人は誰ですか？

もしものときに、あなたの気持ち・希望を伝えてくれる人を選びましょう。

#### STEP ③

信頼できる人や医療(かかりつけ医)ケアチームと話し合いましたか？

例えば…現在の健康状態を理解し、どんな治療やケアを希望するのか相談しましょう。

#### STEP ④

話し合いの結果を大切な人たちに伝えて共有しましたか？

考えや話し合ったことは書き留めておきましょう。

心身の状態に応じて意志は変化します。何度でも繰り返し考え話し合しましょう。  
終活ノート(介護保険課作成)もありますので、ご活用ください。

### ～人生会議のポイント～

人生会議のポイントは「自分が大切にしていること」を考え、信頼できる家族や医療・介護従事者と「繰り返し話し合い」、その内容を「共有すること」です。正解はなく、無理に決める必要はありません。自分の希望や考えを日ごろから伝えておくことで、もしもの時に周りが本人の意思に沿った医療・ケアを選びやすくなります。

### ②介護予防編

2024年の日本人の**平均寿命**は男性が**81.09歳**、女性が**87.13歳**となりました。

このように平均寿命が延びている一方で、知っておきたいのが「健康寿命」という考え方です。

「健康寿命」とは平均寿命から「寝たきり」や「認知症」などの介護や支援を必要とする期間を差し引いた期間を指します。つまり「**日常生活に支障がなく、自立して健康に暮らしている期間**」が健康寿命です。

**平均寿命と健康寿命の差**は、男性で**8.49年**、女性では**11.63年**もあります。

私たちは、人生の最後の約8～12年もの長い間、介護や支援が必要な状態になる可能性があるということです。これでは、いくら長寿でも人生を思いのままに謳歌していると言い難いものです。**だからこそ、ただ「長生き」を目指すのではなく、健康で自立した「健康寿命」を延ばすことが大切です。**

### ～健康寿命を延ばすには！～

認知症予防や介護予防で認知機能や身体の衰えを防止することは、これからの生活を充実させるためのカギとなります。無理なく、楽しく、自分らしい生活ができるように、早くから地域の介護予防事業や脳トレ教室などに参加されることで、健康寿命が伸びることが証明されています。

長与町の一般介護予防事業をご紹介します



# 長与町の一般介護予防事業

65歳以上の方を対象に、閉じこもり、運動不足、認知症を予防し、いきいきと生活を送るために、さまざまな事業を実施し、楽しみながら体操、軽スポーツ、レクリエーション、脳トレなど介護予防に取り組んでいます。

## お元気クラブ

町内3会場で、それぞれ週1回（火、水、金曜日）実施しています。



### 参加者の声

1週間に1回だけど、家にいるだけだとできないことが、ここに来るとできるので、楽しいです。お元気クラブのみんなと喋ったり、ゲームで競い合ったりして、元気をもらっています。



## 脳トレ教室

町内6会場で、隔週（月曜日）にて実施しています。

### 参加者の声

はじめは難しかったですが、取り組むことが脳トレになっています。

## めだか85

町内6会場で、それぞれ月3回（月～木）実施しています。

## ねこの手ポイント（介護予防サポーターポイント）

高齢者の皆さんが、積極的に社会参加することを目的として、高齢者施設や町事業でのボランティア活動に対して、ポイントを付与しています。

ボランティア活動の  
ことには  
つながる



### サポーターさんの声

活動はとても楽しいです。帰り際はいつも、利用者さんが「もう帰るとね」と声をかけてくれるので嬉しくなります。

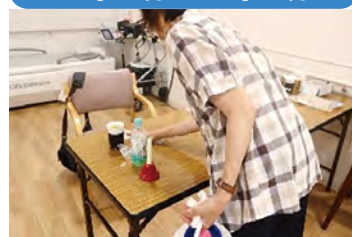
### 高齢者施設で活動するサポーターさんの1日に密着！

11時～11時40分



一緒に体操をしたり、合間にお茶出しも行います。

11時40分～12時30分



- ・食事前のテーブル拭き
- ・配膳・下膳
- ・食後の歯磨きのお手伝い

12時30分～12時40分



施設内の農園で水やりや収穫作業♪この日はオクラがたくさん採れました！

13時



活動終了



# 長与町

応募はこちら



## レシートキャンペーン

PayPay  
商品券

**1,000** 万円分  
プレゼント！

(税込)  
**2,000** 円以上の  
対象店舗で発行される  
レシートで応募

### 応募期間

第1回	第2回	第3回	第4回
令和7年 11月5日 ～ 11月24日	令和7年 11月25日 ～ 12月14日	令和7年 12月15日 ～ 令和8年1月4日	令和8年 1月5日 ～ 1月24日

キャンペーンで当選した電子商品券の利用期限は**令和8年2月28日**まで

問い合わせ先

長与町産業振興課 ☎ 095-801-5836 平日8時45分～17時30分（祝日・年末年始除く）

キャンペーン詳細はこちら▶



#### 〈応募方法について〉

「応募はこちら」の二次元コードを読み取り、応募フォームに必要な情報を入力し、撮影したレシート等の画像を添付してください。

#### 〈商品券利用方法について〉

商品券の使い方や受け取り方法、使える店舗の確認方法については「キャンペーン詳細はこちら」の二次元コードを読み取り、ホームページにてご確認ください。