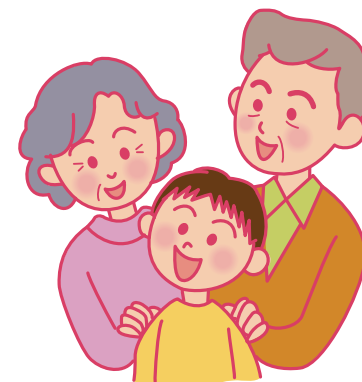


# 誰にでもやがて訪れる“高齢期”を、 安心して迎えるための地域包括ケアシステム



どうしたら実現できるのでしょうか？

だれが取り組むのでしょうか？

私にできることはどんなことでしょうか？

自分らしい生き方を実現するために、これから何が必要になるのでしょうか？

いっしょに考えてみましょう

## まずは、一人ひとりにできること

～あなたはいくつチェックができますか？～

- 健康を意識し、バランスのとれた食事や適度な運動などを心がけている
- かかりつけ医があり、健康相談の窓口を知っている
- 「終の棲家」も視野に入れた住まいがある
- 必要に応じて生活支援サービスを利用して、暮らしの困りごとを解決している
- 一日数時間は外出し、家族や友人、近隣の人との交流もある
- 「将来、万一のときにどうしてほしいか」について家族と話し合っている
- エンディングノートに記入し、定期的に更新をしている

## そして、地域住民同士だからできること

～あなたの地域には、支えあいがありますか？～

- お互いの顔や名前がわかり、あいさつをしあう習慣がある
- 見守り活動の必要性を理解し、ゆるやかな声かけをしている
- ボランティア活動や、生活支援サービスがある
- 困った時に相談できる所がある
- 近隣住民が集まり、交流のできる地域の居場所がある
- 住民同士が学びあい、語り合える機会がある
- お互いのプライバシーを大切にし、信頼関係がある

その他に、していること・これからしたいことなどがあれば記入しておきましょう

その他に、していること・これからしたいことなどがあれば記入しておきましょう