

健康長寿国  
入国券



KENKOCHOJU  
PASSPORT



## 健康長寿国憲法 三か条

その一、

つねに「身体と心の健康」を気にかけるべし。

その二、

まわりとの「おつきあい」を大切にするべし。

その三、

すべては「生き方の選択」だと心得るべし。

健康長寿国国民である本旅券の所持人は「からだ、こころ、おつきあい」と「ささえ合い」を、何よりも大切するものである。自分を大切にしながら、周囲と認めあって補い合って生きていくことを心がける限り、所持人が健康長寿国の国民であることを保証し、国民が自分らしい健康長寿を全うできるよう、関係の諸官に要請する。

健康長寿国国王

## あなたのこと

氏名	
生年月日	年 月 日
出身地	
趣味や特技	
好きなこと	
好きなひと	
好きな食べ物	
たからもの	
あなたのことを一言で表現してください。	

## その一、つねに「身体と心の健康」を気にかけるべし。

健康には、規則正しい生活、栄養、運動や、定期的なチェックが大切ですが、心が良い状態であることも欠かせないことです。身体と心の健康に気をつけていても、心の健康をおろそかにしてしまわないように、常に身体と心の健康を気にかけてください。

### ●身体と心の健康チェック！

- 毎朝、定時にスッキリした気分で起きることができる。
- バランスの良い食事を、よく噛んで美味しく食べている。
- 毎日の血圧・体重測定、診察などの健康チェックをしている。
- 運動や日常の家事などで適度に体を動かすことができている。
- 息抜きの時間やストレス発散の方法を持っている。
- 楽しいと感じたり、好きでやっている趣味や生きがいがある。
- 世間話はもちろん、ちょっとした愚痴をこぼせる機会がある。

規則正しい生活は、  
体の変化にも  
気づきやすいよ！



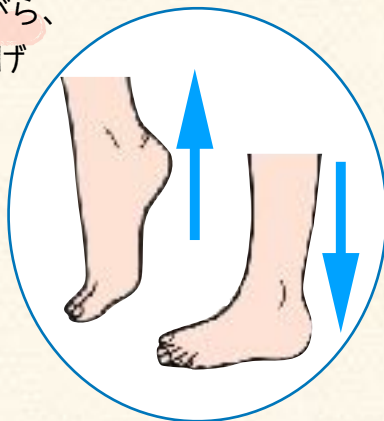
## 健康長寿国民は、どんなことをしてる？

運動が面倒くさいと思ったら、  
「ながらエクササイズ」

そんなに頑張らなくていいんだな。



歯を磨きながら、  
かかと上げ



無理せずが続く  
のがいいのよ。

健康のことを考えるなら、  
「心が喜ぶこと」をする

好きなものを食べるなら、  
バランスを考えた+1品を



つい笑顔になることを  
意識して続ける



豚しゃぶサラダに  
大根おろしをつける



誰がなんと言おうと、  
好きなものは好き。

消化にいいわね。



## その二、まわりとの「おつきあい」を大切にすべし。

人は一人では生きていけず、それぞれの人がさまざまな場面で支え合うことが必要です。自分が支えていると思っけていても、実は支えられていたりするもので、その逆のこともあります。そんな視点で周囲を見渡し、周りとのお付き合いを大切にしてください。

### ●おつきあいチェック！

- 近所の人たちと挨拶するなど、気にかける関係ができています。
- 町内会をはじめとした地域の活動に協力できています。
- 災害時など互いに命を守ることを地域で共有できています。
- 回覧板や市政だよりなどは、だいたい読んで把握しています。
- リラックスできて、心を解放できる集まりが身近にある。
- 話しづらいことも話せるような相手がいる。
- 家族の好み、望みなどを知り、応援や協力ができています。

家族、友人、ご近所。  
身の周りの人たちの  
こと知ってる？



## 健康長寿国民は、どんなことをしてる？

身近すぎて知らないなら、  
お茶でもしながら聞いてみる



そういえば  
知らないわ。

自分の息抜きにも  
いいわね



寛いだ雰囲気でも  
おしゃべり



家族や親しき  
仲だからこそだ



気軽な感じが良かったら、  
地域のサロンに行ってみる

学校や職場ではない  
通える場所



へえー

知ってる？



地域のことで  
知らないこともあるわ

近所のことに疎いと思ったら、  
向こう三軒両隣の人を知る



見知り合うことが  
まず第一歩

災害時の声かけなどを、  
考えられたらいいね



### その三、すべては「生き方の選択」だと心得るべし。

「自分にもしものことが起こったら」を考えて、相談して、周囲に伝えておくこと。自分について判断できる人は自分や周囲の人のために、やっておくと良いことです。介護や医療の選択などの全ては「生き方の選択」だと思って考えてみてください。

#### ●生き方の選択チェック！

- 自分の健康について相談できる「かかりつけ医」がいる。
- 終末医療や最期を迎えたい場所などについて話し合っている。
- 体調が万全でない時に助けてくれる人や相談先を知っている。
- 認知症を理解して自分や家族のもしもの場合を考えている。
- 体が弱ってきた時に頼れる人やサービスを思い浮かべられる。
- 終活ノートを書いて定期的にチェックしている。
- 自分の財産や持ち物の所在を人に伝えられるようにしている。

みんながみんなのために  
やるといい。  
年齢は関係ないね。





## 健康長寿国民は、どんなことをしてる？

終活は大変そうと思ったら、  
先に大事そうなことだけメモ

家族が安心だね

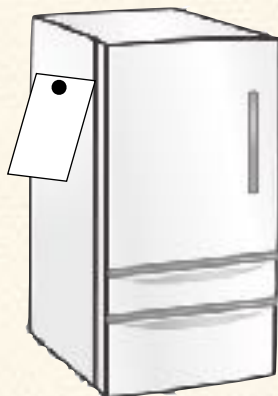


ひとまず  
冷蔵庫の隅に貼る

何かあったら、  
あの人とあの人  
に連絡してもら  
わなきゃ。



メモが溜まったら、  
清書してもいいね。



介護・医療情報を得たいなら、  
出前講座を頼んでみる

認知症について知りたいなら、  
地域包括支援センターへ

専門家による  
講座を利用



高齢者の  
困りごとに詳しい



地域包括支援センター



市政だよりや回覧板で  
情報を見てね

岡崎市には  
20か所あるよ



# 用語解説

## 注1) 老人クラブ（はつらつクラブ）

高齢期を楽しく、生きがいをもって、健康で自立し、安心して暮らしていくため、身近な仲間と支え合いながら、住みよい地域づくりを進めることを目的とした組織。運動、趣味などを行う「健康」、サロンや安否確認などを行う「友愛」、美化や防犯・防災などを行う「奉仕」の3つの活動に取り組んでいます。

## 注2) 岡崎おかえりメール

「行方不明になるおそれのある認知症高齢者等」の情報を事前登録し、いなくなった時に服装や持ち物などの特徴をメールで配信。メールを見た「見守り協力者」が発見時に110番通報することで行方不明の認知症高齢者を早期発見するための仕組みです。

## 注3) 認知症サポーター

認知症に対する正しい知識を持って理解し、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする人のこと。全国の地域住民、金融機関、スーパーマーケット、小・中・高等学校などで認知症サポーター養成講座が行われています。

## 注4) 注文を間違える店

「注文を間違える」は認知症の理解促進と寛容の心を込めた、認知症の方への代名詞。認知症の診断を受けていても本人の状態に適した職場であれば働くことは可能であり、できることはたくさんあります。

## 注5) 終活ノート

人生の最期に備えて介護や葬儀や相続のことなどを決め、遺される友人や家族に自分の思いを伝えるなど、身の回りを整理して記録するもの。自分の望む人生のために、どう生きるかを考えるノートでもあります。

#### 注6) かかりつけ医

なんでも相談できるうえ、医療情報を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介でき、身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師。（日本医師会HP）。体調が悪いと感じた時に、まず相談する身近な医師です。

#### 注7) 岡崎ごまんぞく体操

岡崎市が推奨する筋力体操です。おもりを使ったり、記録をつけるなど、個人の状態に合わせて無理なく効果的にできます。週1回以上、行うことを目安としています。

#### 注8) 人生会議

もしもの時の医療や介護について、自らの人生を考えながら、信頼する人たちと話し合うこと。ケガや病気などの緊急時に本人が意思を伝えられない場合もあるため、事前の話し合いが推奨されています。

#### 注9) 地域包括支援センター

地域の高齢者の総合相談窓口として市町村が設置している機関。主に高齢者とその家族への個別支援と、地域で助け合うための地域づくりの支援を専門職（社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャーなど）がチームとなって取り組んでいます。

#### 注10) 成年後見制度

知的障がい、精神障がい、認知症などにより判断能力が十分でない方が不利益を受けないように家庭裁判所に申立てをして、その財産管理や身上監護してくれる人を付けてもらう制度です。

#### 注11) 災害時避難行動要支援者

高齢者や障がい者など、災害時の避難行動や避難所などでの生活が困難な方を「避難行動要支援者（災害時要援護者）」と呼びます。福祉関係者、近隣の方や自主防災組織などが支援体制を確立し、災害時に備えようと取組を始めています。

●掲載情報に関する問合せ先

岡崎市 福祉部 ふくし相談課 地域支えあい係

TEL : 0564-23-6986

あなたのまちの地域包括支援センター

地域包括支援センター

