

健康づくりから終活までをひとつに／ 「これからのそなえリーフレット」を作成しました

年齢を重ねても、住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らし続けるためには、健康づくりやもの忘れ、終活について、元気なうちからそなえておくことが大切です。

そこで、「つながる」「きづく」「つたえる」をキーワードに、健康づくり、もの忘れ、終活に関する情報や相談窓口をひとつにまとめた「これからのそなえリーフレット」を作成しました。

ご自身のために、またご家族とこれから話し合うきっかけとして、ぜひご活用ください。

1 経緯

栄区では健康づくり(介護予防)やもの忘れ(認知症)、終活に関する情報を、それぞれ発信していますが、情報をまとめて確認できるリーフレットがなく、区民の皆様にとって必要な情報や相談先を見つけにくい状況でした。

これらの情報は相互に関連しており、関心を持つ人や必要とする人が重なることから、**関連する情報をひとつにまとめて分かりやすく伝えることが、区民の皆様にとって利用しやすい情報発信につながる**と考えました。

そこで、健康維持のための社会参加、もの忘れへの早期対応、エンディングノートなどの情報や相談先を集約したリーフレットを作成し、退職や運転免許返納などの生活の節目に、区役所での手続きの際に配布することで、必要な方へ適切な情報を届ける取組を開始しました。

2 リーフレットの概要



表紙 (A3 二つ折り)

健康づくり

もの忘れ

終活

活用イメージ

リーフレットは、主に 65～74 歳(前期高齢者)の方に向けて作成しました。

ご自身のこれからの暮らしや将来へのそなえを考えるとともに、ご家族や親世代について考える機会が増える時期に役立つ情報をまとめています。

ご本人はもちろん、ご家族と将来へのそなえについて考える際にもご活用いただけます。

裏面あり



GREEN x EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷



活用シーン

退職後の過ごし方や親の介護、将来へのそなえについて考える際にご活用ください。

- ✓ 退職後に新しい趣味や活動を始めたい、地域で交流できる場を知りたい
 - ✓ 親や自分自身のもの忘れが心配になってきた、どこに相談したらいいか
 - ✓ 終活に関心はあるが、何から始めればよいかわからない
 - ✓ 健康や財産、医療、家族へのメッセージなど将来へのそなえをそろそろ考えていきたい
- このリーフレットは、そんなときに役立つ情報をまとめています。

活用ポイント

- ✓ 情報を詳しく知りたい時は、二次元コードの読み取りで各ホームページをご案内します。
- ✓ どこに連絡するのか、どこで受け取れるのか、はじめる手がかりを載せています。
- ✓ 栄区ホームページで、リーフレットの PDF ファイルをダウンロードできます。

https://www.city.yokohama.lg.jp/sakae/kenko-iryo-fukushi/fukushi_kaigo/koreisha_kaigo/torikumi/korekaranosonae.html

3 配布先

栄区役所 高齢・障害支援課(本館2階23番)、区内地域ケアプラザ、
栄区社会福祉協議会、栄区版 PR ボックス(本郷台駅、大船駅、イトーヨーカドー桂台店) ほか
※一部の栄区認知症サポート企業にも配架のご協力をいただいています。

4 今後の展開

認知症サポート企業などの民間企業とも連携し、身近な場所で情報にふれる機会を広げ、より多くの人に情報が届くよう取り組みます。

お問合せ先		
高齢・障害支援課長	室山	Tel 045-894-8513



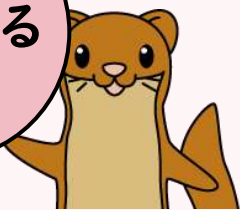
GREEN x EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷



終活

つたえる



安心のための準備
これからのこと、
家族と考えるきっかけに



家族や大切な人に、自分の思いや希望を伝えたい



SAKAEライフノート **無料**

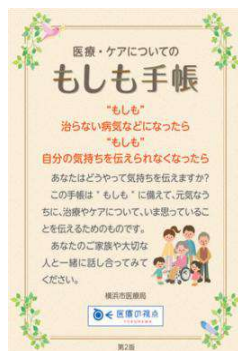
「これからの自分」と向き合うためのはじめの一冊です。
栄区版エンディングノートは、これまでの人生を振り返り、
今後の希望や大切にしたいことを整理できるノートです。

内容：健康、財産、介護、医療、家族へのメッセージ など

配布場所 栄区役所 高齢・障害支援課
地域ケアプラザ
栄区社会福祉協議会



これからの治療やケアの選択について自分の意思を伝えたい



もしも手帳 **無料**

万が一にそなえ、治療やケアについて「今、こう思っている」
という気持ちを記録できます。
ご家族や周囲の方が、あなたの意思を尊重した選択をしやすく
するツールです。

配布場所 栄区役所 高齢・障害支援課
地域ケアプラザ・医療機関 等



終活について相談をしたい



あんしん終活相談センター **無料**

エンディングノートの活用方法等これからの暮らしで不安に
なりやすいことを整理し、終活に関する不安や疑問を相談す
ることができます。

連絡先 TEL：045-201-2045
Mail：a-shukatsu@yokohamashakyo.jp



元気な今から考える！ 自分のこと、家族のこと

～ 健康づくり・もの忘れ・終活 ～

これからの暮らしを安心して続けていくために、
役立つ情報をまとめています。

つながる

人と会うことで
元気がつく！

きづく

もの忘れ、
「あれ？」を大切に

つたえる

大切な人に
自分の思いを記す



そなえ

「つながる」・「きづく」・「つたえる」
その一つひとつが、これからのそなえになります。
できるところから始めてみませんか？

健康づくり

つながる

人と会うことで、元気が続く！
「誰かと話す・集まること」は
これからの健康を支えます

適切な運動や食事、人との交流を心がけることは、**体力の維持・向上**や、
もの忘れの進行の予防につながります。
身近な場所で新しい活動や近所の方との交流をはじめてみませんか？



友人や近所の方との交流



近くの公園でラジオ体操



特技をいかしたボランティア



健康づくりをもっと知りたい

「元気なうちから介護予防」
横浜市ホームページ



経験や時間を活かしたい

栄区社会福祉協議会
ボランティアセンター



家の近くで運動・交流したい

ヨコハマ地域活動・
サービス検索ナビ



介護予防講座を受けたり、
介護の相談をしたい

地域ケアプラザ



※ご相談の場合は、**事前に**各地域ケアプラザへ
電話等でご連絡ください。

転びにくい身体づくりをしてみませんか？



～「栄区転倒予防体操」動画の表紙～

朝起きた時やお出かけ前に！
靴の選び方や爪の切り方も説明しています。

YouTubeで「栄区転倒予防体操」と検索！



もの忘れ

きづく

もの忘れ、気になっていませんか？
早めに相談することで、
これからの暮らしに安心を

最近、もの忘れが気になることはありませんか。
年齢とともに変化はありますが、気づいたときがそなえのきっかけです。
早めに相談することで、これからの暮らしに安心をプラスできます。

- 財布や鍵を置いた場所がわからなくなる
- 何度も同じことを聞く
- 5分前に聞いた話が思い出せない
- お金の管理が苦手になった



認知症に早く気づけるようにしたい



もの忘れ検診 **無料**

50歳以上の横浜市民の方
は、市内指定医療機関で
認知症の簡易検査を年度
内に1回受けられます。



市内指定医療機関にご連絡ください。



道に迷うことがあるとき



SOSネットワーク登録 **無料**

事前登録をしておくと、認
知症等で行方不明の際、区
役所・地域ケアプラザ・警
察署等が連携し、早期発見
と家族への速やかな連絡を
支援する仕組みです。



横浜市電子申請システムからご登録ください。



認知症について知りたい

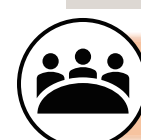


冊子「親が認知症かも…
と思ったら」 **無料**

認知症のこと、困った時の
対応方法、相談先などの
情報をまとめた冊子です。



配布場所 栄区役所 高齢・障害支援課
地域ケアプラザ



認知症の人やその家族、
地域の人と集いたい



認知症カフェ

認知症の人や家族、
地域住民等、誰もが
気軽に集える場です。



事前に各カフェに問合せし、開催日や
料金をご確認ください。