

地域包括支援センター

だより



郡上市地域包括支援センター

「縁起でもない話」が、
あなたらしい未来を
つくるきっかけに

11月30日は、厚生労働省が定めた「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）の日」です。みなさんは、もしもの時の医療や介護について、家族や友人と話し合ったことはありますか？「そんなこと縁起でもない」と避けがちですが、最期まで自分らしく生きるためには大切なテーマです。

最新の調査によると、岐阜県の健康寿命（日常生活に制限のない期間）は男性73・09歳、女性76・20歳です。岐阜県の平均寿命との差を見ると、体の不調や介護が必要になるかもしれない期間は、男性で約8・8年、女性で約11・3年にのびる。

ます。この期間をどう過ごすか、あらかじめ考え、周囲と共有しておくことが「人生会議」です。

これは単なる「終わりの準備」ではなく、これからをどう、誰と、どう過ごしたいかという「生き方」を考える前向きな一歩です。大切なのは、自分が何を幸せと感じ、どう暮らしたいかという「価値観」を自分自身で確認すること。その想いを信頼する人たちと分かち合っておくことが、いざという時に周りの人があなたの意思を尊重する大きな力になります。

答えは一つではなく、気持ちの変化に合わせて何度でも考え直してかまいません。地域包括支援センターでは、みなさんが「大切にしたい想い」に気づき、形にするお手伝いをしています。「自分らしくありたい」という想いを分かち合うことは、たとえ支援が必要な時でも、あなたがあなたらしく「いきいき」と毎日を過ごすための大切な土台になります。人生会議の日をきっかけに、まずは身近な話題から、あなたの「大切にしたいこと」を話してみませんか。

（出典）

健康寿命…厚生労働省「健康寿

命の令和4年値について」
平均寿命…厚生労働省「令和2年都道府県別生命表」に基づき算出

郡上市地域包括支援センター 総合相談窓口

場所：郡上市役所2階
（高齢福祉課内）
電話：67-0008
（老後の悩みは
ゼロゼロゼロハチ）



自分の価値観を確認するために、もしもの時に大切にしたいキーワードを選び、想いを語り合うゲームもあります。



自分らしく
生きるための
「人生会議」
ポータルサイト
（厚生労働省）



里親 しませんか

郡上市で

～10月は里親月間～

岐阜県では、452人の子どもたちが様々な事情で家族と離れて暮らしています。里親家庭で暮らす子どもはそのうち90人（19.9%）です。（R8.4現在）

●里親家庭は、子どもができるだけ慣れた人や地域を離れることなく、より家庭的な環境で成長できる子どもの居場所です。

参加無料！
里親説明会
対面/オンライン

詳細は
こちらから



@TOMORASU_FOS



里親支援センター（中濃圏域担当）

ともらす
TOMORASU

関市稲口778-1

0575-29-8177

「子ども家庭支援センターとも」と連携しています。