

# 11月30日は「人生会議の日」

あなたと大切な人がより良く生きるために

## 人生会議とは…

あなたが大事にしていること、望んでいること、どこで、どのような医療・ケアを受けたか、いかに、自分自身で前もって考え、周囲の信頼できる人たちと共有しておくことをアドバンス・ケア・プランニング（ACP）といいます。人生会議はその愛称です。

人生会議では、

こんなことを話します！

- あなたが大切にしていること
- して欲しくないこと
- 自分や大切な人が経済的に困らないこと
- 痛みがある時、苦しい時はどのようにするかなど…

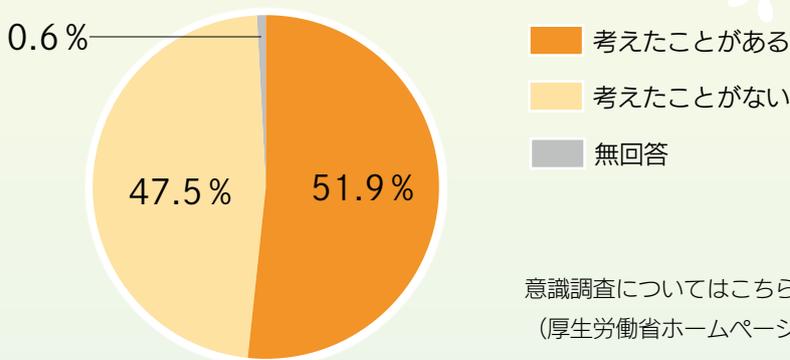
自身が望む医療・ケアについて話し合ってみませんか？



## 人生会議の実施状況

令和5年12月人生の最終段階における医療・ケアに関する意識調査報告書（厚生労働省）抜粋

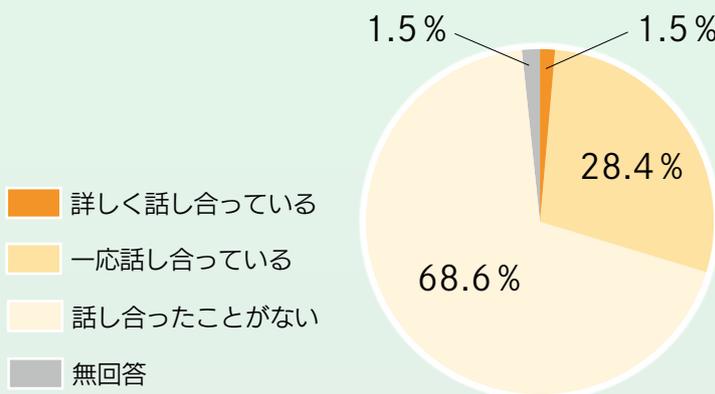
「あなたは、人生の最終段階における医療・ケアに関する希望について、これまでに考えたことがありますか。」



意識調査についてはこちら▶  
(厚生労働省ホームページ)



「あなたが人生の最終段階で受けたいもしくは受けたくない医療・ケアについて、ご家族様や医療・介護従事者と詳しく話し合っていると思いますか。」



半数以上の人が一度は考えたことがあっても、実際に詳しく話し合っている人は、1.5%とまだまだ進んでいない状況です。話し合いを進めることで、自身の気持ちや価値観が大切にされると共に、大切な人の負担を減らすことができます。

厚生労働省は、11月30日（いい看取り・看取られ）を「人生会議の日」として、人生の最終段階における医療・ケアについて考える日としています。

局長寿政策課 ☎ 9833・2689

## 人生会議を進める

命の危険が迫った状態になると、約70%の人が医療やケアを自分で決めたり、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。自身が大切にしていることや望みを前もって考え、大切な人や信頼できる専門職と話し合い、共有することが大切です。

なるべく元気な時から始めます

ステップ1  
あなたが大切にしていることを考える。

ステップ2  
もしもの時にあなたの代わりに話し合いをしてくれる人を選んでおく。

ステップ3  
信頼できる人や医療・介護のケアチームと話し合い、共有する。

心身の状態に応じて意思は変化することがあるため、何度でも繰り返し考え、話し合しましょう。



人生会議をもっと詳しく知りたい人は厚生労働省のホームページをご覧ください。

## 自分のこと、家族のこと、相談したいと思った時は…

### 三島市医療介護連携センター

在宅医療コーディネーターが、在宅での医療や介護の相談に幅広く応じます。

#### 【相談例】

- ・受診が大変になってきたので往診医を紹介してほしい（本人）  
→自宅近くの開業医と訪問看護を紹介し、緊急時の訪問体制を整えた。
- ・骨折で入院中、面会の度に意欲低下がみられ心配（家族）  
→担当ケアマネにサービス内容の調整を相談するよう伝えた。

曜日：月曜日から金曜日（祝日、8月15日～17日、12月29日～1月3日は除く）

時間：午前9時30分～午後4時

場所：南本町4・41（三島市医師会館内）

電話：957・8151



医療介護連携センターの杉山さん  
（在宅医療コーディネーター）

どんなことでも、  
お気軽にご相談ください！

## 人生会議の記録に…

「人として  
最期を迎えるとき」  
～看取りガイド～



人生の最期まで自分らしく生きていくためには、どのような最期を迎えることを望むのか、人生会議を行った後の記録ができ、亡くなる前から旅立ちまでの準備や心構えが一冊にまとめられています。

配布場所 ＊三島市医療介護連携センター  
（南本町4・41 三島市医師会館内）

＊長寿政策課  
（市役所本館1階）