

11月は

## 人生会議をしてみよう！

11月30日(いい看取り・いい看取られ)は人生会議の日

厚生労働省では、11月30日(いい看取り・看取られ)を「人生会議の日」とし、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。

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危機が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めることや、望みを人に伝えることができなくなると言われています。

### 人生会議って なんだろう？

ACP(アドバンス・ケア・プランニング)の愛称です。もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療・ケアチームなど、信頼する人たちと繰り返し話し合い、共有する取組みのことです。

### 配布しています！

### 自分らしい未来を過ごすための 「わたしのこれからノート」

自分の考えを整理し、信頼する人たちとの話し合いのきっかけとなるツールとして、自分らしい未来を過ごすための「わたしのこれからノート」を配布しています！

実際に  
使ってみよう！

#### いつ書くの？

いつでも、何歳からでも構いません！何度でも書き直して大丈夫です。「もしも」について、元気なうちから考えておくことで、「もしも」のときに慌てず、後悔しない選択ができるかもしれません。

#### 内容はどんなことを書くの？

- ①「わたし」のことについて  
…名前、生年月日、緊急連絡先、かかりつけ医など基本情報
- ②わたしの「もしものとき」について  
…医療や介護、葬儀に関する希望
- ③わたしの「これまでとこれから」について  
…大切なことやこの先やってみみたいことなど



配布  
場所

ふくし課、町高齢者相談支援センター、  
町ホームページ

