



もしものときのために「人生会議」してみませんか

みなさんは「人生会議（ACP: アドバンス・ケア・プランニング）」のことをご存じでしょうか。もしものときに備えて、自分が大切にしたいことや価値観、希望するまたは希望しない医療・介護などについて前もって考え、家族や信頼できる人、医療・介護関係者らと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことで、厚生労働省や自治体などが推奨しています。

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。命の危険が迫った状態になると、約7割の方が、医療やケアなどを自分で決めたり、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。年齢に関係なく、元気なうちから早めに話し合っておくことが大切です。

「終活」がお墓や葬儀、相続など亡くなった後の備えであるのに対し、「人生会議」は「死について話すこと」が目的ではありません。これからの人生を自分らしく生きるために、どのような暮らしや医療・ケアを望むかなどを考える機会となるものです。

話し合う機会としては、「家族が集まった」とき、「退職や家族構成が変わった」など人生の節目、「入院や介護を経験した」ときなど、話しやすいタイミングで自由に行ってください。また、人生会議は一度話したことが決定事項ではなく、年齢や健康状態、生活環境等の変化に合わせて、何度でも

話し合い、見直しすることができます。一人暮らしの方は、信頼できる友人や親族、かかりつけ医や訪問看護師、ケアマネジャーなど医療・介護関係者に伝えておく方法もあります。

迷っても、決められないことがあっても、あとで変わっても大丈夫です。まず始めてみませんか。

<STEP 1 考えてみる>

<STEP 2 話し合う>

<STEP 3 共有して残す（書き留める）>



(例)

- カラオケやサークルなどの趣味は続けたい
- 国内、海外旅行に行きたい
- できるだけ住み慣れた家で過ごしたい
- 家族の負担になりたくないの施設に入りたい
- どんな状態であっても1日でも長生きしたい
- 人工呼吸器や胃ろうの使用、意識が戻らないときなどの延命治療は何も希望しない

<お知らせ>

★インフルエンザ予防接種は10/1(木)から実施します。電話または受付にてご予約ください。

- 65歳以上の大津市民：一部負担金1,000円(昨年1,500円) ※2026年度限りの引き下げ予定
- 友の会会員(同一世帯全員が対象)：税込2,600円(今年度の会費納入必須)
- 一般(税込)：大人3,600円、13歳未満3,100円

★新型コロナ予防接種は10/1(木)から実施します。電話または受付にてご予約ください。

- 65歳以上の大津市民：一部負担金3,000円(昨年4,500円) ※2026年度限りの引き下げ予定

★特定健診、がん検診(肺がん、大腸がん、前立腺がんなど)を受けましょう(予約制)

8月の太陽光発電量 **1,298kwh**

CO2削減量… 655kg
杉の木の年間吸収量 約47本分