

報道機関各位

長岡市福祉保健部長寿はつらつ課長



元気なうちから、もしものときのことを考えておこう 「人生会議」を考える市民セミナーを開催

長岡市は、「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）※」の大切さを市民の皆さんに知ってもらうため、リーフレット「わたしの希望のおぼえ書き」の配布や市民セミナーを開催しています。

このたび、11月30日の「人生会議の日」を前に、人生会議について考える在宅医療・介護連携推進事業市民セミナーを開催します。

つきましては、下記のとおり概要をお知らせしますので、周知にご協力いただくとともに、ぜひ取材くださるようお願いいたします。

※もしものときのために、自分が望む医療やケアについて考え、家族や医療・ケアチームなどと繰り返し話し合い、共有する取り組みのこと。

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、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普及・啓発を行っている。

在宅医療・介護連携推進事業市民セミナー

- 1 日 時 11月26日（水）午後1時30分～3時
- 2 会 場 長岡リリックホール シアター（長岡市千秋3丁目1356-6）
- 3 内 容 （1）講演
演題：自分らしく生きたい 自分らしく逝きたい
～素敵なお別れの迎え方～
講師：長岡赤十字病院緩和ケア科 佐藤 直子 医師

（2）地域包括支援センターの紹介
- 4 定 員 400人
- 5 申し込み 次のいずれかの方法で申し込み
電話 0258-39-2268（平日の午前8時30分～午後5時15分）
電子メール hatsuratsu@city.nagaoka.lg.jp
右の専用フォームから
- 6 主 催 長岡市、長岡市医師会



問い合わせ：長寿はつらつ課 山田
TEL 0258-39-2268

入場無料



元気なうちから、 もしものときのことを 考えておこう



家族に、あなたのこと話していますか？
あなたは、家族のこと聞いていますか？



日時 令和7年11月26日(水) 午後1時30分～午後3時
(開場:午後1時)

会場 長岡リリックホール シアター

定員 400名

(1) 講演『自分らしく生きたい 自分らしく逝きたい
～素敵なお別れの迎え方～』

講師 長岡赤十字病院

緩和ケア科 佐藤 直子 医師

(2) 地域包括支援センターの紹介

申し込み

いずれかの方法で、長岡市長寿はつらつ課までお申し込みください。

電子申請：右の専用フォーム

(URL <https://logoform.jp/form/P5EF/1234741>)

電話：0258-39-2268 (平日 午前8時30分～午後5時15分)

メール：hatsuratsu@city.nagaoka.lg.jp

※メールの場合は、氏名・電話番号

「11月26日市民セミナー聴講希望」と明記してください。



専用フォーム



わたしの希望の おぼえ書き



人生の最終段階になると、約70%の人が、自分の意思を伝えられなくなると言われています。

これからの人生をあなたらしく生きていくために、元気なうちからもしもの時のことを考えておきましょう。

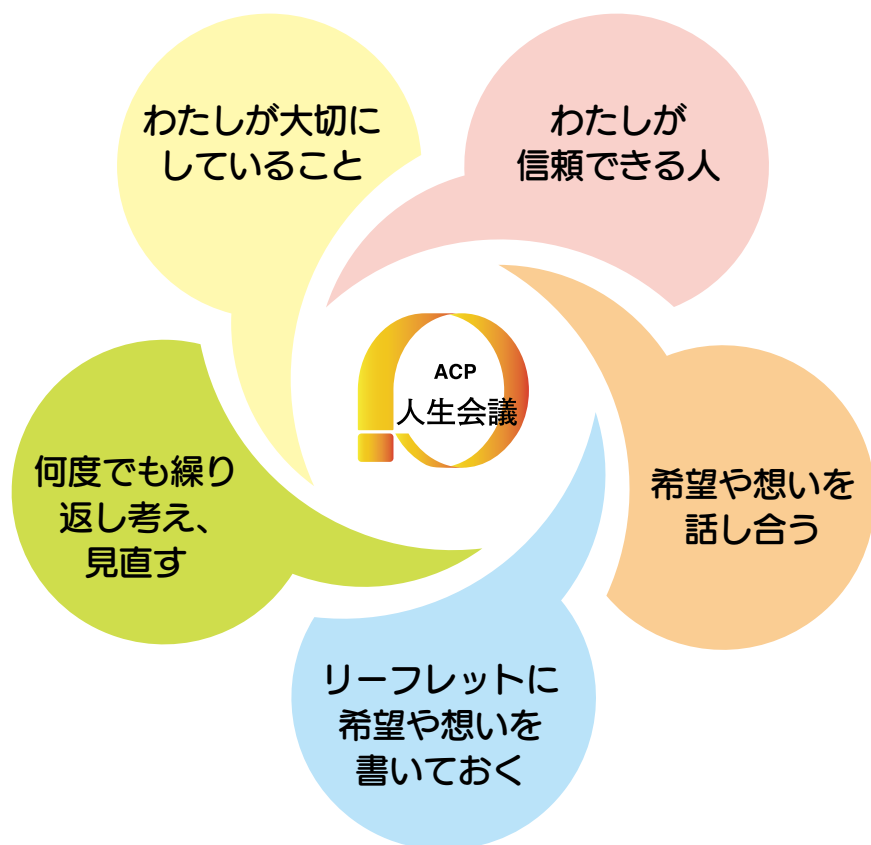
リーフレットの使い方はあなたの自由です。もしもの時に備えて、少しずつ準備をはじめてみませんか。何度でも繰り返し考え、話し合い、見直しましょう。

氏名

これからの人生をあなたはどのように過ごしたいですか

もしもの時のために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、繰り返し話し合い、共有することを「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」といいます。

あらかじめ話し合うことで、将来あなたが自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることが難しくなった時に、あなたの意向を尊重する助けになります。療養生活が必要になった時、あなたの状況に応じて、あなたの家族や大切な人、医療と介護の専門職と一緒に考えていきます。



わたしの生い立ち

0歳～		50代	
10代		60代	
20代		70代	
30代		80代	
40代		90代	

わたしが楽しみにしていること（してきたこと）

わたしが大切にしていること（してきたこと）

趣味・特技・資格など

わたしが頼りにしている人

わたしが頼りにしていて、いざという時にわたしの代わりに、受ける治療やケアについて話し合ってもらいたい人（何人でもいいです）あてはまる人がいない時には「頼める人がいない」と書いてください。

①頼りにしている人と、希望や願いについて話し合しましょう。

②頼りにしている人に、このリーフレットに書いてあることを伝えておきましょう。

③頼りにしている人に「わたしの代わりに、わたしの気持ちを伝えてほしい」と伝えておきましょう。

頼りにしている人（名前）	わたしとの 関 係	連 絡 先

例えば・・・配偶者（夫・妻）／子ども／親／孫／兄弟姉妹／親戚（甥・姪など）／主治医・看護師など医療関係の人／ケアマネジャーなど介護保険事業所の人／友人

わたしの希望

①大切にしたいこと

＊生きる時間が限られているとしたら、わたしが大切にしたいこと
該当するところに○をつけてください。(いくつ選んでもいいです)

- ・ 少しでも長く生きられる
- ・ できる限りの治療が受けられる
- ・ 痛みや苦しみがなく過ごせる
- ・ 身の回りのことが自分でできる
- ・ 家族の負担にならない
- ・ 人の迷惑にならない
- ・ 信頼している人と会い、話す
- ・ 家族や友人、大切な人と一緒に過ごせる
- ・ 家庭や仕事、地域での役割が続けられる
- ・ 自分や家族が経済的に困らない
- ・ ひとりの時間が保てる
- ・ 好きなこと、やりたいことができる
- ・ 自分らしく暮らしていく
- ・ 財産・葬式など亡くなった後のことを整理しておく
- ・ その他

【

】

◎それらを選んだ理由 お気持ち

②望む治療・ケア

＊もしも、回復の見通しが立たなくなった時、受けたい治療やケア
該当するところに○をつけてください。(いくつ選んでもいいです)

- ・ できるだけ長く生きるための治療を受けたい
- ・ 心肺蘇生や人工呼吸器の処置を受けたい
- ・ できるだけ長く生きたいけれど痛みや苦しい治療は受けたくない
- ・ 最後までできる限り苦痛を緩和して欲しいけれど意識がなくなる処置は嫌だ
- ・ 痛みやつらさを軽減する治療やケアのみ受けたい
- ・ 鼻チューブ、胃ろう等による栄養補給を受けたい
- ・ 口から食べられなくなったらそのままでもいい
- ・ すべての治療やケアを受けたくない
- ・ わからない
- ・ その他

【

】

◎それらを選んだ理由 お気持ち

③住むところ

＊病気になったら（介護が必要になったら、一人で生活できなくなったら）過ごしたいところ

該当するところに○をつけてください。（いくつ選んでもいいです）

- ・ 自宅
- ・ 病院
- ・ 介護施設
- ・ 高齢者向け住宅（アパート）
- ・ 今はわからない
- ・ その他

【

】

◎それらを選んだ理由 お気持ち

○6か月後、1年後、病気になった時など何度でも繰り返し考え、話し合い、見直しましょう。

○想いは時間や健康状態によって変わります。

○決まらなくてもいいので、たくさん話をすることが大切です。

○保管している場所を頼りになる人に伝えておきましょう。

	日 付	話し合った人
1回目	年 月 日	
2回目	年 月 日	
3回目	年 月 日	
4回目	年 月 日	
5回目	年 月 日	

◎伝えておきたいこと

