

# 地域包括ケアTIMES タイムズ

2025.11.1

編集・発行／厚木市地域包括ケア推進課 (市役所第二庁舎5階)  
〒243-8511 厚木市中町3-17-17 TEL.046-225-2388 FAX.046-221-1640

第21号

抜き取ってお読みください

## 11月は人生会議月間

自分ため・大切な人ために

「人生会議(ACP)」

始めてみませんか？

自分の価値観や生き方、これから過ごし方をどうしていきたいかなど、万が一のときに備えて、自分自身で考えたり、あなたの信頼する人たちと話し合ったりすることをアドバンス・ケア・プランニング(Advance Care Planning)、略してACP～からの治療やケアに関する話し合い(愛称:人生会議)～と言います。

A

Advance

アドバンス

あらかじめ

C

Care

ケア

医療や介護など

P

Planning

プランニング

計画を立てる





# はじめよう人生会議



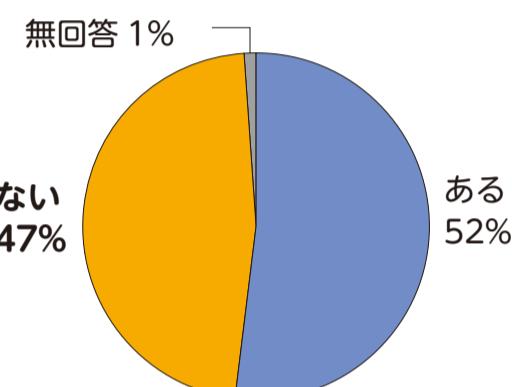
いつ訪れるか分からない、もしもの時。

誰もがいつでも病気やけがで命に関わることが起きてしまう可能性があります。

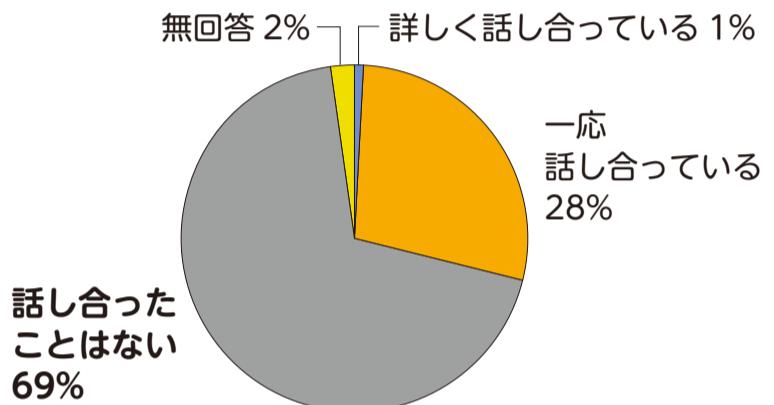
そのような状態になると、70%の方は自分の希望する医療やケアを人に伝えることが難しくなると言われています。

伝えることが難しくなる前に、自分の希望を反映させるために、前もって信頼できる人（家族や友人、医療・介護従事者など）と話し合い、共有することが大切です。

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？



人生の最期で受けたい、もしくは受けたくない医療・ケアについて、ご家族や医療・介護従事者と詳しく話し合っていますか？



## 人生会議の進め方

Step 1

### 考えてみましょう

►大切なことは何か、どんな医療を受けたいかなどを考えてみましょう

(例) これから的人生、どんな風に過ごしていきたいですか?  
もしもの時、どんな治療やケアを受けたいですか?  
一緒に過ごしたい人・会っておきたい人は誰ですか? など・・・



Step 2

### 信頼できる人は誰か考えてみましょう

►自分の考えを伝えられなくなった時に、あなたの代わりとして話し合ってほしい人

(例) 配偶者、子ども、兄弟、親戚、友人、専門職（医療・介護関係者）など・・・



Step 3

### 話し合いましょう

►いざという時に受ける医療やケアについて話し合いましょう

(例) 人工呼吸器はつけないでほしい、最期は自宅で過ごしたい  
痛みのある治療は嫌だな、家族になるべく負担をかけたくない など・・・

○心身の状態に応じて意思は変化することがあるため、何度も繰り返し考え、話し合いましょう。  
○また、話し合った結果を大切な人へ伝えるためにも、記録として残しておきましょう。

# 人生会議のギモン？？

## 利点はなに？

- 将来の医療や介護に、あなたの希望が反映されやすくなります。  
もしもの時、あなたの気持ちを代弁してくれる方のとても重要な助けになります。



## いつから始めたらいいの？

- いつから始めなければならないといったルールはありませんが、事故や病気で突然に、あるいは認知症でだんだんと、自分の気持ちを表しにくくなってしまうこともあります。その前に始めておきましょう。

## 誰と話し合うの？

- あなたの希望を理解し、尊重してくれる人と話し合ってみましょう。それが家族だけでなく、友人であっても構いません。また、医療や介護を受けている人は家族や医療・介護関係者と一緒に話し合いましょう。

## 「じぶんノート」を 活用してみませんか？

自分のためにも…そして大切な人のためにも…  
皆さんの思いを記すノートです。もしものことがあってから  
考えて、話し合おうとしても、急に答えを出すことは困難です。  
あらかじめ自分のことを書き、気持ちを整理しておくことで、  
「もしも」のときの選択の助けになります。

- 主な内容
- ①自分年表 ②ACP
  - ③エンディングノート
  - ④身の周りの手続きの相談窓口 など

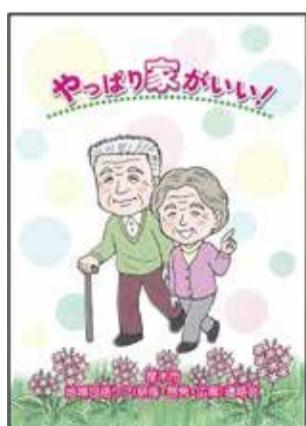


地域包括ケア推進課、地域包括支援センター、  
公民館などで配布中

最期の時をどこで誰とどのように過ごしたいか…  
生き方や価値観はそれぞれです。漫画を通じて、一緒に考えてみませんか。

## 漫画「やっぱり家がいい！」

厚木花子さんと夫の一郎さんが主人公の物語。  
2人の生活を通して、実際の現場で起きている「在宅療養生活」の様々な出来事が描かれています。  
冊子は地域包括ケア推進課の窓口でお配りしています。



ホームページ上でも  
お読みいただけます！



市ホームページ  
「やっぱり家がいい！」  
について

じぶんノートや漫画「やっぱり家がいい！」に関するお問い合わせはこちらまで

厚木市地域包括ケア推進課 TEL 225-2388 FAX 221-1640 Eメール 1910@city.atsugi.kanagawa.jp

無料

## 厚木市地域包括ケア 市民講演会

手話・要約筆記あり

## 「人生の最期まで自分らしく生きる～良き人生の歩み方～」

講演会では、“大東元気でまっせ体操”を考案、健康維持や介護予防に先進的に取り組む大阪府大東市長の逢坂伸子氏を招き、デイサービスに頼らなくても、閉じこもらず元気に過ごす地域社会の実現についてご講演いただきます。

定員  
350人  
(先着)

日 時 令和8年2月2日(月)午後1時30分から午後3時まで(開場午後1時)

会 場 厚木市文化会館 小ホール

講 師 大阪府大東市長 逢坂 伸子氏

対 象 者 市民優先

申し込み方法 メール、e-kanagawa電子申請、FAX又はハガキ

申し込み先

■電話 225-2200 ■FAX 221-1640

■メール 1910@city.atsugi.kanagawa.jp

■ハガキ 〒243-8511 厚木市中町3-17-17 地域包括ケア推進課

■その他 車イス(座席数)、手話、要約筆記の希望のある方は要連絡

メール、FAX、ハガキの場合は、氏名、住所、電話番号、「市民講演会希望」と記載

申し込み期間 11月4日(火)から12月26日(金)まで

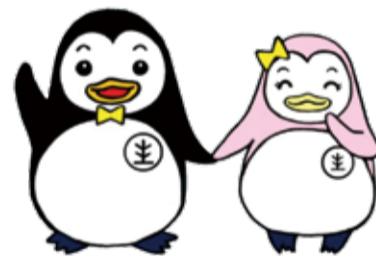
【主催 厚木市 / 後援 (社福)厚木市社会福祉協議会】

市ホームページ  
「市民講演会」  
についてe-kanagawa  
電子申請大阪府大東市長  
逢坂 伸子 氏

## 社会を明るくする運動啓発キャンペーン

社会を明るくする運動とは、犯罪や非行のない安心で安全な地域社会を築くための運動です。

- ①犯罪や非行を未然に防止する明るい地域社会
- ②犯罪や非行をした人が再び犯罪や非行をしないように、その立ち直りを支える社会



更生ペンギンのホゴちゃん・サラちゃん

日 時 令和7年11月8日(土)午前11時から午後4時30分まで

会 場 厚木中央公園

啓 発 内 容

- ・塗り絵DEホゴちゃん「巨大塗り絵リレー」
- ・啓発グッズ配布(缶バッヂ、花の種ほか)
- ・啓発菓子(あられほか)の販売会 など

【主催 厚木市社会を明るくする運動推進委員会】

市ホームページ  
「社会を明るくする運動」  
について

無料

## 健康アプリ「みんチャレ」を使ったスマホ講座

定員  
各回20人  
(先着)

スマホの基本操作と、健康アプリの利用方法を学ぶ講座です。

初めての方を対象とさせていただきます。

参加は以下の日程のいずれかになります。

日時及び会場 ①令和7年12月9日(火)午前10時から正午まで  
南毛利公民館1階 集会室  
②令和7年12月16日(火)午前10時から正午まで  
依知南公民館2階 集会室



対象者 市内在住の65歳以上でスマホを使って文字入力ができる方

持ち物 スマートフォン(アプリ入手のためのID、パスワードを控えてください)

申し込み 電話 225-2388(地域包括ケア推進課 在宅福祉推進係)

申し込み期間 11月4日(火)から11月28日(金)まで

