地域包括ケアタイムズ TIMES

2026.11.1

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24号

抜き取ってお読みください

11月30日（いい看取り・看取られ）は「人生会議の日」



近年、「終活」という言葉をよく耳にするようになり、
みなさんも“もしも”の時のために少しずつ何か
始めておこうと思う方もいらっしゃるのではないでしょうか。
終活とは**「自らの人生の終わりに向けた活動」**の略語です。
一般的には、自分が亡くなった時の葬儀やお墓、遺言の準備等、
身の回りの生前整理等を行うことと捉えられてきました。

しかし最近では、死後についての備えにとどまらず、
「これからの人生を自分らしくどう生きるか」を考え、
今をより良く生きるための活動として
前向きな考え方に変わってきています。
こうした**生きていく上で大切にしたい価値観を**
日頃から大切な人と話し合い、共有する取組みを
ＡＣＰ（アドバンス・ケア・プランニング）通称「人生会議」
と呼びます。

※全ての人が、人生会議をしなければならないわけでは、決してありません。
あくまで、個人の考えで進めるものです。知りたくない、考えたくない方へは十分な配慮が必要です。

人生会議って？

終活との違いは？

よく混同されるのが「終活」です。手続き的な側面が中心となる終活に対し、人生会議は「決めること」ではなく**「話し合っていくこと」**です。また、人生の最終段階の方だけが対象ではなく、事故や急病など、誰にでも、いつでも起こりうる「もしものとき」全般を見据えています。

■ 終活と人生会議の違い

	終活	人生会議
いつに備えて	人生の終わりを見越して	もしものとき（**意思決定ができない危篤の状態になった時など**）に備えて事前に
何を	財産整理や身のまわりの整理、葬儀やお墓	あなたが望む医療やケアについて
誰と	自分で	家族等や医療・ケアチームと
どうする	準備・実行する	繰り返し話し合い、共有する

なぜ人生会議が必要なの？

命に関わる大きな病気や事故が、いつ自分に起こるかは誰にも予測できません。**実際、命の危機に直面したとき、約7割の方が自身で治療や介護の方針を決めたり、その希望を周囲に伝えたりすることができなくなる**といわれています。

そのような状況では、家族や医療関係者が判断を迫られることになり、本人の望む選択が叶えられない可能性もあります。だからこそ、人生の最終段階でどのような医療を受けたいか、どのようなケアを希望するかについて前もって考え、自らの意思を伝えられるうちに家族や医療・ケアチームなどと共有しておくことが大切です。

人生会議ってどうやって進めるの？

健康な方 / **人生に大きな影響を与えるかもしれない病気になった方**

↓

自分の意思や価値観を理解してくれる人を選ぶ

↓

もしものときに自らの意思を推定してほしいとお願いする

↓

自分が大切にしたいことを話し合って、価値観を共有する

↓

医療・ケアの目標や具体的な内容について話し合う

心身の状態に応じて意思は変化しうるため繰り返し話し合う

※健康な方でも希望がある場合はこの段階まで話し合う

例えばこんなことを話し合ってみましょう

自分の好きなもの・大切にしたいこと
- 好きなもの
- 譲れないこだわり
- 思い出に残っていること

これからの自分・大切にしたいこと
- 行きたい場所は?
- これからやりたいことは?
- どういう自分でありたい?

暮らし・お金・医療・介護のこと
- 受けたいケア、受けたくないケア
- 最期をどこで過ごしたいか
- もしも、口から食べられなくなったときの希望（点滴、胃ろう、何もしないなど）

厚木市ではこんな取組をしています！

じぶんノート～心づもりの記録～



いざ人生会議を始めようと思っても、きっかけがないと難しいものです。実際、人生会議を行っていない理由として「話し合うきっかけがなかったから」が最も多くなっています。

厚木市では、自分の好きなこと、医療や介護の希望、お墓や葬儀に関する希望などじぶんの思いを記すことができる「じぶんノート」を配布しています。「じぶんノート」をきっかけに人生会議を始めてみませんか?

配布場所 地域包括ケア推進課（市役所第二庁舎5階）、公民館等

「じぶんノート」が新しくなりました!

今年7月に発行されたじぶんノートから、住まいの将来を考える際に参考となる情報を新たに掲載しています。将来の我が家の「活かし方」「しまい方」を考えたり、家財を整理したり、財産やご自身の将来を大切な人に伝えたり、先延ばしにせず、あらかじめ行動しておくことも大切です。

◀こちらから内容をご確認いただけます

漫画「やっぱり家がいい！」



在宅での療養が必要になったときに必要なサービスを適切に選択できるよう、人生の終盤に起こる様々な出来事を漫画で情報発信しています。漫画では、各専門職がどのようなサービスを提供できるのか、どのような状況でサービスが使用できるのか等、医療・介護に関する情報も紹介しています。

漫画「やっぱり家がいい!」が電子図書館で読めるようになりました!

これまで、紙での配布のみでしたが、電子図書館での貸出を開始しました。
電子図書館は、インターネットにつながったパソコン・スマートフォン・タブレット等を使って、電子書籍を貸出、返却できるサービスです。24時間365日、いつでもご利用いただけます（メンテナンス時を除く）。

◀厚木市電子図書館はこちらから

やっぱり家がいい！

出前講座「人生会議とは？」



市職員が、市民の皆様が主催する研修会や学習の場に出向いて、人生会議の進め方、じぶんノートの書き方等についてお話しすることができます。

講師の派遣をご希望の場合は、地域包括ケア推進課までご連絡ください。

対　　象　市内在住・在勤・在学している10人以上で構成された団体
※出前講座を実施するために集まったグループでも可

講座所要時間　概ね90分間（講座時間は、原則として平日の午前9時から午後5時までの間）

申込み方法　地域包括ケア推進課（225-2388）に電話連絡し、日時、会場、使用する備品等の事前調整を済ませた後、申込書を生涯学習課に提出。※申請は、開催しようとする日の90日から30日前まで

厚木市地域包括ケア　市民講演会
「人生の最期まで自分らしく生きる～良き人生の歩み方～」

参加費無料
手話・要約筆記あり

壮絶な闘病生活の経験から、自分を支えてくれる人への感謝の気持ち、その存在の大きさ、そして前向きに生きることの大切さについて、ご講演いただきます。

日 時　令和9年2月1日（月）午後2時から午後3時30分まで（開場午後1時30分）
会 場　厚木市文化会館　小ホール
講 師　小西　博之　氏
対象者　350人（先着順、市民優先）
申込み方法　電話、FAX、メール、はがき、e-kanagawa

申込み先
■ 電話　225-2200　■ FAX　221-1640
■ メール　1910@city.atsugi.kanagawa.jp
■ はがき　〒243-8511 厚木市中町3-17-17　地域包括ケア推進課
その他　車いす（座席数）、手話、要約筆記の希望のある方は要連絡
FAX、メール、はがきの場合は、氏名、住所、電話番号、「市民講演会希望」と記載
申込み期間　11月2日（月）から12月28日（月）まで

【主催　厚木市　/後援　（社福）厚木市社会福祉協議会】

小西　博之氏プロフィール



愛称は「コニタン」。欽ちゃんファミリーの一員として、強面とは裏腹に、温厚なキャラクターで人気を得る。
2005年、腎臓癌の大手術を行い、現在は仕事を行えるまで回復した。ガンを受け入れ、闘うことをやめたおかげで、『前向きに生きること』の大切さ、『全ての人々に感謝の心』を学んだ。映画「キリコのタクト～YELL～」に出演。

▲市HP 二次元コード
▲e-kanagawa 二次元コード

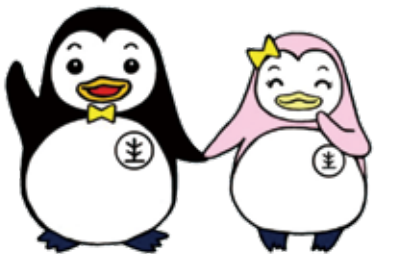
社会を明るくする運動啓発キャンペーン

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

日 時　令和8年11月7日（土）午前11時から午後4時30分まで
場 所　厚木中央公園
啓発内容　・啓発グッズ配布（缶バッチ、ポケットティッシュほか）
・「更生ペンギンのホゴちゃん」の巨大塗り絵リレー
・「ホゴちゃん」菓子（ビスケットほか）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



更生ペンギンのホゴちゃん・サラちゃん

令和8年度　あつぎ健康チャレンジ開催中!
ウォーキングや健診・検診で特典が当たります !!

スマートフォンアプリ等を活用し、ウォーキングや各種健診・検診に取り組むことで、企業からの協賛品やゲーム機器、健康器具などの特典が当たります。日々の健康記録をアプリに登録することで、 健康状態の維持や改善に役立ち、健康習慣の継続につながります。ご家族、ご友人とぜひ一緒に参加してみましょう！

◀特典内容や各チャレンジの詳細は市のHPをご覧ください

ウォーキングチャレンジ(ソロウォーキング)



アプリを使用し、継続してウォーキングをするチャレンジです。

取組期間　**令和8年10月1日～12月28日**
参加申込期間　**令和8年10月1日～11月29日**
参加方法
①スマートフォンアプリ「マイME-BYOカルテ」をダウンロード・登録し参加
②取組期間中に1日あたり5,000歩以上歩いた日が30日以上記録されていること
応募コース
①ゲームコース　②健康・飲食コース
③美容・雑貨コース

「マイME-BYOカルテ」はこちら▼
iPhoneの方
Androidの方

ヘルスケアチャレンジ



健診・検診の受診や予防接種を受けて応募するチャレンジです。

対象期間　**令和8年1月1日～12月31日に受診したもの**
申込期間　**令和8年10月1日～12月31日**
応募方法　電子申請システム（e-kanagawa）または厚木市公式LINE
応募コース　①商品券コース　②温浴コース

ヘルスケアチャレンジの応募はこちら

▲厚木市公式LINEから健康・長寿をタップ
▲電子申請システムはこちらから

問合せ　健康医療課　電話：225-2174