

目次

はじめに	P1
人生会議とは	P2
人生会議はした方がいいの?	P2
人生会議は、“いつ”したらいいの?	P3
人生会議は、“誰と”したらいいの?	P3
人生会議は、“何を”話したらいいの?	P3
わたしについて	P4
健康状態について	P4
「これから」と「もしもの時」の希望	P5
介護について	P7
医療について	P8
高齢者に関する相談窓口	P10
高齢者の権利擁護に関する相談窓口	P12



最期まで自分らしく生活したい
自分の思いを大切な人に知っておいてもらいたい……

はじめに

この手帳は、在宅で生活されているご本人とその家族や支援者のための手帳です。持病が進行しても、認知症になっても、一人ひとりの大切な人生を精一杯生きるには、「自分はこうしたい」「こうして生きてゆきたい」と言った気持ちを明確にし、それを周囲の人と分かち合うことが大切です。

この手帳をきっかけに、大切なご家族やご友人、かかりつけ医や担当介護支援専門員（ケアマネジャー）など在宅療養を支援してくれる方と、何度でも話し合しましょう。

- ・まずは自分のありのままの思いを共有しましょう。
- ・思いや希望はおかれている状況や心身の状態などによって変化するものです。その都度、話し合い、新しい情報に更新していくとよいでしょう。
- ・もしもの時に、大切な人の心の負担が少しでも軽くなるように備えておきましょう。

記載した内容の見直し日			
初回記載	年	月	日
見直し1	年	月	日
見直し2	年	月	日
見直し3	年	月	日
見直し4	年	月	日
見直し5	年	月	日

【同意欄】

私は本手帳に記載されている個人情報、医療機関や介護に関わる関係者等へ
情報提供することに同意します。

年 月 日

氏 名： _____

人生会議とは



人生会議(アドバンス・ケア・プランニング)とは、自らが望む人生の最終段階における医療・ケアなどについて、家族や医療者などと前もって繰り返し話し合っておくこと、つまり、「もしものための話し合い」です。

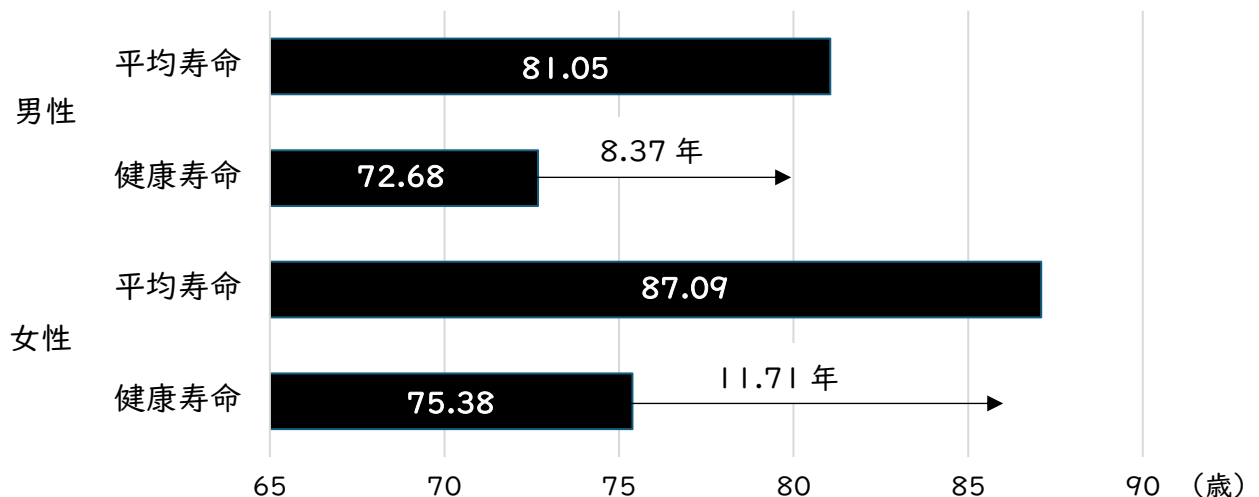
しかし、人生というのは最終段階ばかりではありません。これからの人生をあなたがどのように生きたいのか、家族や信頼できる人たちは何を手助けできるのかを相談することも、人生会議です。

人生会議はした方がいいの？

健康寿命という言葉を知っていますか？

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいいます。つまり、「日常的に介護などのお世話を受けなくても、自立して健康な生活ができる期間」のことです。

令和5年(2023年)平均寿命・健康寿命



令和5年(2023年)厚生労働省が算出した健康寿命は男性が72.68歳、女性が75.38歳です。平均寿命との差は、男性が約8歳、女性が約12歳でした。これはつまり、「日常的に介護などのお世話になる期間が10年前後ある」「人生の最期に、介護などを受ける時が来る可能性が高い」ということです。

誰しもが、大きなケガや病気などで、命の危険が迫った時がいつ起こるか分かりません。この時、約70%の方はこれからの医療やケアについて自分で決めたり、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。

もしもの事態になった時に、あなたの信頼できる人が、あなたの価値観や気持ちを知っていれば、あなたの気持ちを想像しながら、医療・介護スタッフとともに、今後の方針を話し合うことができます。このような時に、人生会議を通じて、あなたの考えなどを共有されていることは大きな助けとなるでしょう。

人生会議は、“いつ” したらいいの？

決まった時期はありません。認知症になった時、介護保険を申請する時、施設入所する時、これからの生活が不安になった時など、気になった時に話をしてみましょう。



人生会議は、“誰と” したらいいの？

あなたが意思を伝えられなくなった時に、あなたの代わりに「どのような医療やケアを受けるか」などについて、話し合ってくれる方はどなたですか？

それは、ご家族かもしれませんし、信頼できる友人かもしれません。一人である必要はなく、複数の人になることもあるでしょう。また、人生の最終段階の医療やケアについて、相談できる医療・介護スタッフがいるとより安心です。

人生会議は、“何を” 話したらいいの？

決まった議題はありません。あなたの「大切にしたいこと」「してほしくないこと」などについて話をしてみましょう。

人生会議は特別なものではなく、普段の生活や医療・介護スタッフとの会話のなかにあります。「毎日の生活、これまでの人生の物語の中にある、本人の意向や価値観などのピースを集め、つなぎ合わせること」で、もしもの事態になった時に、たとえ本人に直接確認できなくなっても、その意向を尊重しやすくなります。

詳しくはこちら



【わたしについて】

ふりがな 氏 名			
生年月日		性 別	男 ・ 女
住 所			
電話番号	自宅:	携帯:	
緊急連絡先	ふりがな 氏 名	連絡先	続柄

【健康状態について】

かかりつけ医療機関等			
医療機関名	担当医	電話番号	診断名

内 服 薬	
アレルギー等	
備 考 欄	

【「これから」と「もしもの時」の希望】

記入日： 年 月 日

◆今までの自分・大切にしてきたこと

◆これからの自分・大切にしたいこと

◆してほしいこと

◆してほしくないこと

◆人生の最期に何をしたいですか？

記入日： 年 月 日

◆不安なこと・嫌なこと

--

◆自分の意思を十分に伝えられなくなった時、誰に自分の代わりに意思表示をしてもらいたいですか？

氏名	連絡先	続柄

(具体的な希望があれば記入しましょう)

--

◆あなたとあなたの大切な方々の思いを言葉に…

--

【医療について】

記入日： 年 月 日

◆食事が食べられなくなったときに

点滴（中心静脈栄養）：血管から水分や栄養を補する処置

希望する 希望しない 検討中 分からないから決められない

経管栄養：鼻から胃や腸まで管を入れて流動食や水分を補給する処置

希望する 希望しない 検討中 分からないから決められない

胃ろう：お腹に小さな切り口を作り、胃までのトンネルの管を設置して、流動食や水分を補給する処置

希望する 希望しない 検討中 分からないから決められない

（具体的な希望があれば記入しましょう）

例）痛くない治療であればしてほしい。

◆最期が間近に迫ったときに

心臓マッサージ：心肺停止時等、心臓の拍動を再開させるために、胸部を圧迫する処置

希望する 希望しない 検討中 分からないから決められない

電気ショック：不整な脈などを回復させるために、短時間に強い電流を流す処置

希望する 希望しない 検討中 分からないから決められない

気管挿管：専用の管を口または鼻から気管に入れて、人工呼吸器につなぐ緊急処置

希望する 希望しない 検討中 分からないから決められない

気管切開：人工呼吸器を1～2週間以上必要な場合、のどを切開して気管に穴を開けて、そこに管を入れて人工呼吸器をつなぐ処置

希望する 希望しない 検討中 分からないから決められない

（具体的な希望があれば記入しましょう）

例）痛くない治療であればしてほしい。

◆もしも病気になった時に病名や病状について告知を受けることについて

希望する

希望しない

検討中

(具体的な希望があれば記入しましょう)

◆どのような医療やケアを受けたいですか？

例) 痛くない治療であればしてほしい。

【高齢者に関する相談窓口】

土浦市役所	土浦市大和町9-1 ☎826-1111	
	高齢福祉課	介護保険・高齢福祉サービス・介護予防事業・ 専門職を対象とした在宅医療・介護に関する相談
	国保年金課	国民健康保険・後期高齢者医療制度
	障害福祉課	障害者手帳・障害福祉サービス
	社会福祉課	生活保護・社会福祉に関する相談
土浦市 保健センター	土浦市下高津2-7-27 ☎826-3471	
	健康増進課	検診・予防接種・健康相談

地域包括支援センター

高齢者の方が、住み慣れた地域で安心して暮らせるように、介護・福祉・健康・医療など様々な面から支援する総合相談機関です。

地域包括支援センター	住所・電話番号	中学校区
土浦市社会福祉協議会 地域包括支援センターうらら	土浦市大和町9-2 ウララ2階ビル4階 ☎824-0332	一中・三中・ 四中・六中
医療法人社団 青洲会 地域包括支援センターかんだつ	土浦市神立中央5-4-14 ☎869-7035	二中・五中・ 都和・新治

地域包括支援センターブランチ・コミュニティセンター

地域包括支援センターブランチ (在宅介護支援センター)	地域包括支援センターの地域における身近な相談窓口として、中学校地区ごとに設置しています。高齢者やその家族等からの総合的な相談に対応する機関です。
コミュニティセンター	地域ケアコーディネーター(社会福祉協議会支部職員)が、様々な相談に応じています。高齢者に限らず、児童や障害者の相談も受付けています。

中学校区	地域包括支援センターブランチ (在宅介護支援センター)	コミュニティセンター
一中	滝の園 ^{※1} 穴塚1935 ☎821-3332	一中地区コミュニティセンター 大手町13-9 ☎821-0104
	協同病院 ^{※2} おおつ野4-1-1 ☎846-3743	
二中	静霞園 東若松町3379 ☎822-5009	二中地区コミュニティセンター 木田余1675 ☎824-3588
三中	もりの家 北荒川沖町8-1 ☎841-6055	三中地区コミュニティセンター 中村南4-8-14 ☎843-1233
四中	飛羽ノ園 小松3-18-18 ☎826-3822	四中地区コミュニティセンター 国分町11-5 ☎824-9330
五中	神立病院 神立中央5-4-14 ☎833-1025	上大津地区コミュニティセンター 手野町3252 ☎828-1008
六中	やすらぎの園 小岩田西2-1-49 ☎835-3135	六中地区コミュニティセンター 鳥山2346-1 ☎842-3585
都和	セントラル土浦 真鍋新町12-10 ☎893-6100	都和地区コミュニティセンター 並木5-4824-1 ☎832-1667
新治	憩いの里 高岡2315 ☎829-3033	新治地区コミュニティセンター 藤沢982 ☎862-2673

※1 滝の園：大町、大手町、文京町、立田町、千束町、生田町、田中町、田中1～3丁目、虫掛、穴塚、矢作、飯田、佐野子、粕毛、桜町1～2・4丁目

※2 協同病院：中央1～2丁目、東崎町、城北町、川口1～2丁目、大和町、桜町3丁目、有明町、港町1～3丁目、蓮河原町、蓮河原新町、滝田1～2丁目、湖北1～2丁目

【高齢者の権利擁護に関する相談窓口】

成年後見センターつちうら	土浦市大和町9-2ウララ2階ビル4階 ☎821-1152
【事業内容】 ・成年後見制度の相談や申立ての支援 ・日常生活自立支援事業について ・法人後見受任事業について	
リーガルサポート	水戸市五軒町 1-3-16 ☎029-302-3166
【事業内容】 ・成年後見制度の相談や申立ての支援 ・司法書士後見人として、身上監護と財産管理	
法務局 水戸地方法務局土浦支局	土浦市下高津 1-12-9 ☎0570-003-110 または ☎821-0792
【事業内容】 ・人権に関する相談	
土浦公証役場	土浦市富士崎 1-7-21 和光ビル 4 階 ☎821-0813
【事業内容】 ・公正証書の作成、認証、確定日付の付与 ・任意後見制度を利用する際の「任意後見契約書」の作成	

土浦市の在宅医療・介護連携に関する取組はこちら

