どいのくび便り

発行：令和8年10月
発行責任者：土井首地域包括支援センター

土井首地域包括支援センターは65歳以上の方の総合相談窓口です。



もしものとき あなたはどうしたい？



もしものときに備えて、自分が大切にしたいことや、どんなふうに暮らしたいかを、家族や大切な人、医療・介護の人たちと話し合っておくことを「人生会議（ACP）」といいます。

一度決めたら終わりではありません。気持ちが変わったら、何度でも話し合って大丈夫です。

こんなことから考えてみませんか？



病気になったら、どこで過ごしたい？
自宅？施設？
それとも病院？



自分が大切にしたいことは？
家族？趣味？
住み慣れた地域？



どんな医療やケアを受けたい？
延命治療はどうする？



自分の気持ちを伝えられなくなったとき、誰に思いを託したい？
家族？友人？
信頼できる人？



もしも、食べれなくなったらどうしたい？
点滴？
胃ろう？
鼻からの管？

正解はありません。
自分の気持ちを考え、
話し合うことが大切です。

人生会議は、最期のことだけではありません

これからも自分らしく暮らしていくために「どんなふうに生きたいか」を考えることも、人生会議の大切なテーマです。

例えば…
- これからも住み慣れた家で暮らしたい
- 家族と一緒にごはんを食べたい
- 大好きな趣味を続けたい
- できることはできるだけ自分で続けたい　など

人生会議を始めるタイミングは決まっていません



- 元気なとき
- 病気や入院をしたとき
- 暮らし方が変わったとき
- 家族と将来の話をしたとき

「そういえば、私はどうしたいかな？」と思ったときが、話し始めるタイミングです。

大切なのは、答えを決めることではなく、思いを伝えておくこと

裏面へ

人生会議のきっかけに長崎市の「元気なうちから手帳」を活用してみませんか？



長崎市では、人生会議のきっかけづくりとして「元気なうちから手帳」を作成しています。
これまでの人生を振り返りながら、これから大切にしたいことや、もしものときの希望について考えることができます。
手帳を書いて終わりではなく、家族や大切な人と話すきっかけとして活用してみましょう。

書けるところから、書きたいところから始めてみませんか？

土井首地域包括支援センターの窓口にも設置しております。
お気軽にお立ち寄りください

おしらせ

長崎の在宅医療

～暮らしの中で、その人と伴走する～

家に医師がうかがう「訪問診療・往診」のはなし

家でしか、できない支え方があります

診察室で見えるのは、その人の一部です。家にうかがうと、飾られた写真や家族とのやりとりから
その人の暮らしぶりが見え、医療者と患者・家族の立場も自然と対等になります

1. 訪問診療で、していること ＿ 家に来た医師は、実際にどんなことをするのでしょう
2. いつから使えるのか ＿ 通院が難しくなったときから。もちろん、がんの末期の方も
3. 病気だけでなく、暮らしも ＿ 医療と介護が連携して、その人と伴走します

※ もしもの時に備える話し合い（人生会議・ACP）についてもお話しします

日時 令和８年11月7日（土）14:00～15:30

会場 長崎市南部市民センター　2階多目的ホール

定員 100名　一般市民・医療介護関係者

参加費 無料

講師



近藤　慶　先生
社会医療法人健友会　香焼民主診療所
所長／総合診療医



駐車場には限りがあります
近隣の駐車場または
公共交通機関をご利用ください

主催 長崎市包括ケアまちんなかラウンジ・長崎市土井首地域包括支援センター

申込先
長崎市包括ケアまちんなかラウンジ：電話095-893-6621
長崎市土井首地域包括支援センター：電話095-833-5454

※当日参加も受け付けますので、お気軽にご参加ください



長崎市土井首地域包括支援センター
〒850－0992　長崎市江川町131番地102号
電話　(095)833-5454

