

リヴィングウィル(生前の意思表示)

ACP(アドバンス ケア プランニング)を通じて明らかになった
考えや希望が尊重され、実現されることが重要です。

病状が悪化し、伝えることが困難になり、

「聞いておけばよかった」「もっと話せたらよかった」

ということが過去の経験でもあるかもしれません。

臨終の場にて「悔い」が無いようにするには、

医師からの病状や治療の説明、家族での話し合い、ご自身の認知
機能が重要です。

「どうしたい」を考え、「どうしたらできる？」を相談し、
「私はこうしたい」を記し、意思表示し明確にすることを
リヴィングウィルといいます。

住み慣れた街で安心して暮らせるよう、
医療と介護は様々な連携を実施しています。
まずは**地域包括支援センター**へご相談ください♪

お気軽に
ご相談ください。



地域包括支援センターは

介護保険の申請など高齢者の生活全般に関する相談窓口です。
介護・福祉・保健の専門職が連携し、ご本人・ご家族を総合的に支援します。

【峰山・大宮・弥栄・久美浜地域】京丹後市地域包括支援センター ☎69-0330

【網野・丹後地域】京丹後市地域包括支援センターあみの ☎69-0343

京丹後市医療連携マップ

医療機関・介護の相談窓口を
地域ごとに掲載しています



京丹後市 人生会議広報活動

今までの取り組みなど人生
会議について掲載しています



京丹後市医療・ 介護情報提供システム

市内の医療・介護情報を検索できます



北丹医師会

京丹後市内の病院、診療所の
医師が所属している医師会です

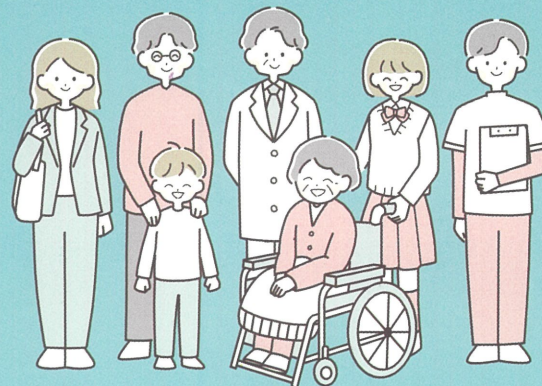


人生会議

Advance Care Planning

(アドバンス ケア プランニング)

すこしだけ 将来のこと 話してみませんか？



発行：北丹医師会

協力：京丹後市・京都府丹後保健所



北丹医師会
HOKUTAN MEDICAL ASSOCIATION

令和8年3月発行

「どうしたい」を考え相談し伝えましょう

「私、最後にお気に入りのカレーを食べたい」
「へえそうなの～」
「でもやっぱりこれかな？」
「じゃあ、これにしよう」



命に係わる事故や病気は誰にでも訪れます。

命の危険が迫ったとき、約70%の方が
医療やケアを自分で決めたり、望みを人に伝えたり
することができなくなると言われています。

あなたにとっても、家族にとっても、
悔いが残るのは残念です。

人生は楽しむこと。こころ残りがなく、
少し将来のこと 考えてみましょう。

Advance Care Planning (アドバンス ケア プランニング)

「人生会議」とは



将来の変化に備え、
将来の医療及びケアについて、本人を主体に
そのご家族や近い人、医療ケアチームが
繰り返し話し合いを行い、本人による意思決定を
支援する取り組みのことです。

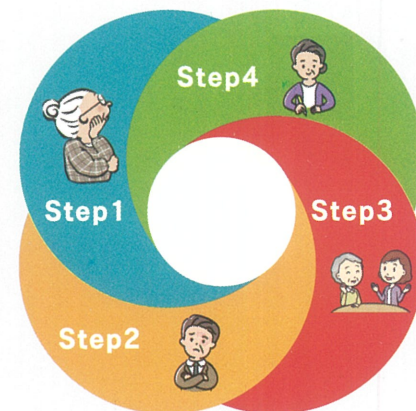
「どうしたい」を考え相談し伝えてみませんか

Step1 あなたが大切にしていることは何ですか？
まずは想い、大切なもの、やりたいことをどんどん思い浮かべ
ましょう。

好きなもの 嫌いなものはこれ！
これだけはやめられない趣味や習慣は？
これからやりたいことは？
未来に残したいことは？

「もしもの時」最期まで自分らしく
過ごすなら何が大切ですか？

できるかぎり医療が受けられること
仕事が続けられること
住み慣れた自宅で過ごすこと
痛みや苦しみがないこと
家族の負担にならないこと



Step2 あなたが信頼できる人は誰ですか？
配偶者？兄弟姉妹？子ども達？それともご親友でしょうか？
看護師、医師など医療介護従事者も含め思い浮かべてください。

Step3 信頼できる人や医療ケアチームと話し合いましたか？
あなたの思いをご家族や近い人と話し合いましょう。
医療や介護の専門家から必要なサポートをうけることもできます。

Step4 話し合いの結果を大切な人たちに伝えて共有しましたか？
家族や信頼できる人と話すだけでは十分ではありません。
家族や知人、医療介護従事者に、話し合いの結果や
あなたの希望・考えを伝えておきましょう。



心身の状態に応じて考えは変化します。
何度でも繰り返し考え、話し合いましょう。