

やってみよう！

令和5年度 長崎市 市民講演会

人生会議



～自分らしく生ききるために～

あなたの**大切にしていること**は何ですか？

もしものときに、あなたはどのような医療やケアを望みますか？

これからの生き方について、元気なうちから考え、

周りの家族や大切な人と**話し合う『人生会議（ACP アドバンス・ケア・プランニング）』**

まだ元気だから…ではなく、元気だからこそ**考え伝えること**が大切です
人生会議の必要性や進め方など実際のエピソードを交えわかりやすくお伝えします

講師



医師

ちひろ内科クリニック院長
長崎市医師会理事

土屋 知洋 先生
(ちひろ内科クリニック)

講師



看護師・主任介護支援専門員

さゆり会ケアマネジメントセンター女神管理者
長崎市介護支援専門員連絡協議会会長

大町 由里 先生
(社会福祉法人さゆり会)

参加された方へは

「元気なうちから手帳」をプレゼント！



筆記用具をご持参ください

- **日時** 12/9 (土) 14:00～15:30 (開場 13:00)
- **場所** 長崎市役所2階 多目的スペース
- **対象** 長崎市内在住・在勤の方
- **定員** 120名 (先着順) ※参加無料
- **申込先** あじさいコール (TEL 822-8888)
(定員になり次第受付終了)

●主催/問い合わせ先: 長崎市地域包括ケアシステム推進室 (Tel 829-1421)

後援/一般社団法人長崎市医師会、一般社団法人長崎市歯科医師会、一般社団法人長崎市薬剤師会

公益社団法人長崎県看護協会、長崎市訪問看護ステーション連絡協議会、長崎市介護支援専門員連絡協議会、長崎県弁護士会

公益社団法人長崎県理学療法士協会、一般社団法人長崎県作業療法士会、長崎市老人福祉施設協議会、公益社団法人長崎県栄養士会

長崎版地域包括ケアシステム

～いつまでも住み慣れた地域で暮らすために～

近い将来の長崎は？

このグラフは、長崎市の国勢調査をもとに、2045年までの長崎市の人口や高齢者人口と高齢化率の推計を表したものです。団塊の世代のかたが全て75歳以上になる2025年(令和7年)には高齢者数が最も多くなります。2045年には高齢化率が40%を超えると予測されています。

POINT

- 高齢化率の上昇と後期高齢者の増加
- 1人暮らしや夫婦のみの高齢者世帯の増加
- 要支援・要介護認定者及び認知症高齢者の増加
- 少子高齢化に伴う介護人材不足
- 病院から在宅への療養場所の変化 など



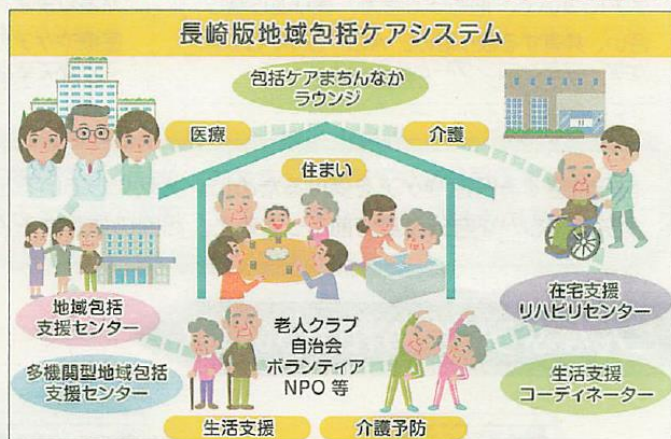
2020年は国勢調査

2025年以降は、国立社会保障・人口問題研究所 2018年3月推計 (2015年国勢調査ベースより)

住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう医療・介護・介護予防の提供体制の整備や住まい・生活支援を一体的に提供できるしくみ

= **地域包括ケアシステム**

の構築が必要です。



地域包括ケアシステムって？

この植木鉢の絵は、地域生活を支える地域包括ケアシステムの構成要素を示すものです。**市民の皆様のお一人おひとりが、自分がどのような生活を望むか、人生をどのように終えていきたいのか、それをご家族がどう支えていくかなど、個人の生き方や価値観がベースとなります。**その次に安心して住める「住まい」と、「介護予防」や「生活支援」がありますが、生活を支えるサービスがしっかりしていないと、「医療」・「介護」の素晴らしい専門職のケアがあったとしても生活は成り立ちません。地域包括ケアシステムは、何よりも市民の皆様のご選択や心構えがあってこそ成り立つものです。



出典：三菱UFJリサーチ&コンサルティング「〈地域包括ケア研究会〉地域包括ケアシステムと地域マネジメント」(地域包括ケアシステム構築に向けた制度及びサービスのあり方に関する研究事業)、平成27年度厚生労働省老人保健健康増進事業、2016年

市政と暮らしの出前講座「長崎版地域包括ケアシステムって何だろう？」

長崎版地域包括ケアシステムについて説明しています。講座のお申込みは広報広聴課まで ☎095-829-1114

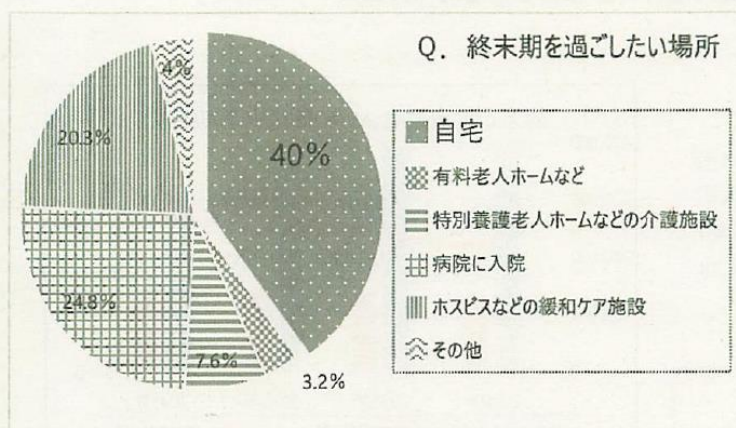
<https://www.city.nagasaki.lg.jp/syokai/770020/721040/p001464.html>

※ QRコードをスキャンしてご覧になれます⇒



皆さんは、人生の終わりまで、どこで、どのように過ごしたいですか？

～「もしもの時について」話し合いましょう～



長崎市が65歳以上の市民8,000人を対象に令和2年に実施した介護予防・日常生活圏域ニーズ調査によると、

約40%の方が、人生の最期を自宅で迎えたいと希望していることがわかりました。けれども…

令和2年の死亡場所別の調査では、

自宅での死亡が14.6%（病院での死亡は72.8%）

となっており、**希望と現実**に大きな差があることがわかりました。

人生会議って？

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組み。ACP（アドバンス・ケア・プランニング）とも言います。

なぜ必要なの？

誰でも、いつでも、命にかかわる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアについて自分で決めたり、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。

自ら希望する医療やケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。

どんなふうに進めればいいの？

●ステップ1●

あなたが大切にしていることは何か考えてみましょう

●ステップ2●

あなたが信頼できる人、あなた自身のことをよく理解してくれている人や医療・ケアチームと話し合しましょう

●ステップ3●

話し合いの結果を大切な人たちに伝えて共有しましょう

心身の状態に応じて意思は変化することがあるため、何度でも、繰り返し考え、話し合いましょう



「決めなくてもいいから、いっぱい話をしよう」

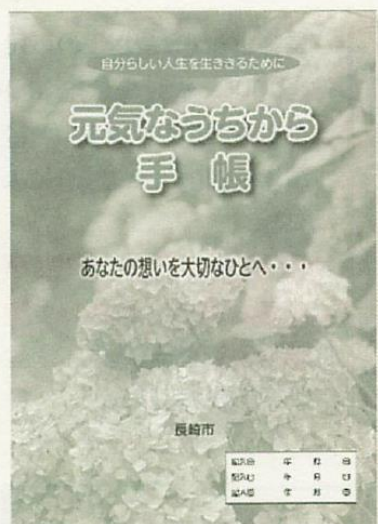


人生会議では、「何を決めたか」ではなく「どれだけたくさん話し合ったか」が大切です。

話し合いを通して、自分の想いをよりよく伝えることができるため、もしもの時に、あなたの想いや希望が尊重されやすくなり、あなたに代わって決断する周囲の方の心の負担を軽くすることができます。

*人生会議は、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない人への十分な配慮が必要です。

人生会議のきっかけづくりに「元気なうちから手帳」を活用しましょう



第1章 わたしのこと

かかりつけ医や緊急連絡先、好きなものや自分史など

第2章 もしものこと

介護、過ごしたい場所、延命治療などについての希望

第3章 わたしの人生のエンディング

葬儀、臓器提供などについての希望

第4章 これからのこと

これから取り組みたいことや家族・友人などへのメッセージ

第5章 お役立ち情報

医療保険や介護保険で受けることができるサービス、相談窓口など

元気なうちから、これからの生き方や人生の最期を、どこでどのようにして迎えたいか、事前に考え、大切な人や家族と話し合うことは大事なことであり、今後をより良く生きるヒントになります。



「元気なうちから手帳」はどこでもらえるの？

①市政と暮らしの出前講座「人生会議をしましょう あなたの想いを大切にひとへ…」

人生会議について説明し、手帳をお渡しします。講座のお申込みは広報広聴課まで ☎095-829-1114
<https://www.city.nagasaki.lg.jp/syokai/770020/721040/p001464.html>



※ QR コードをスキャンしてご覧になれます⇒

②お住まいの地域の地域包括支援センター

③長崎市包括ケアまちなかラウンジ（☎095-893-6621）

④市役所地域包括ケアシステム推進室（☎095-829-1421）

元気なうちから手帳のメリット

大切な人に今の自分の想いを伝えることができる

これからの生き方について考えることができる

もしもの時、家族が困らないよう備えることができる

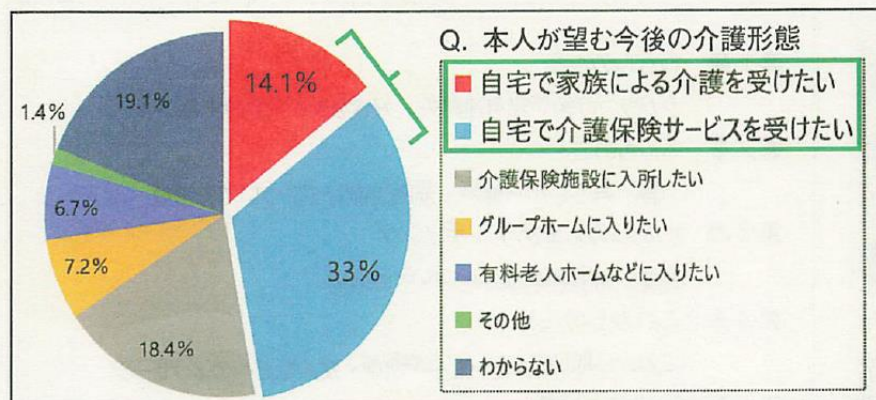
今のうちから何を備えておけばよいかが整理ができる



11月30日（いい看取り・看取られ）は人生会議の日です

あなたも、「元気なうちから手帳」を手に、人生会議を始めてみませんか！

皆さんは、医療や介護が必要な状態になったらどこで過ごしたいですか？



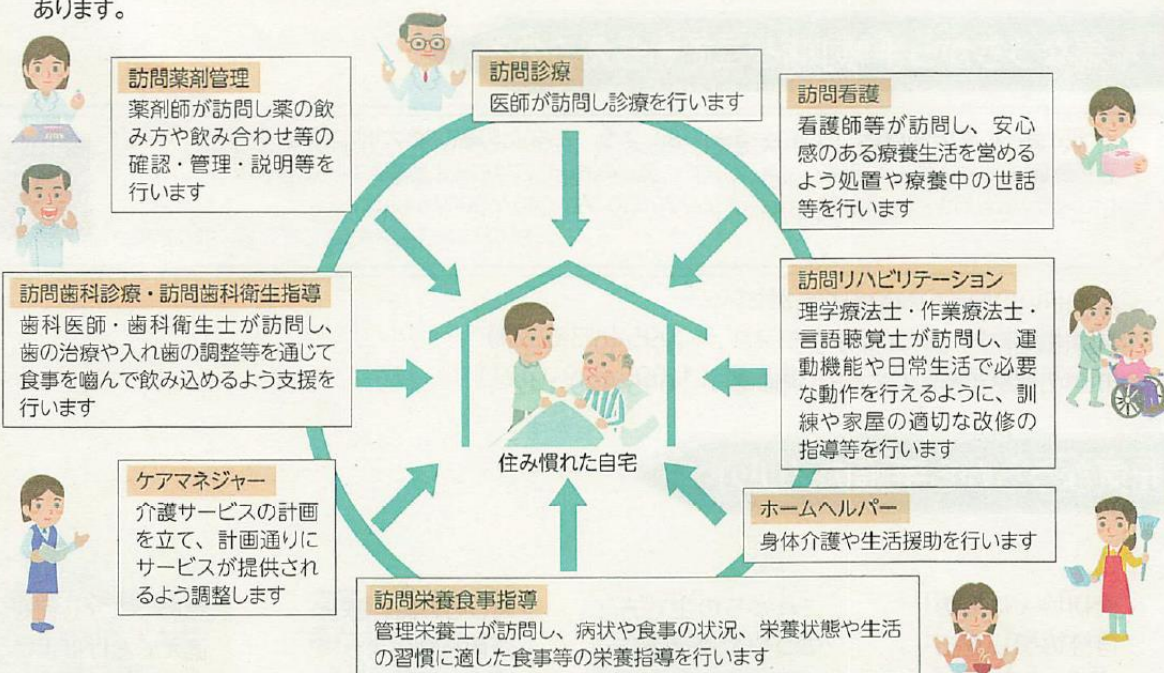
長崎市が65歳以上の市民8,000人を対象に令和2年に実施した介護予防・日常生活圏域ニーズ調査によると、

約47%の方が、介護が必要になっても自宅で生活したいと希望していることがわかりました。

在宅医療って？

病気などのために通院による療養が難しくなったとき、**自宅で医療が受けられる制度**です。

- 自宅での療養生活では、病気の治療だけでなく、多くの場合、介護が必要になる場合があります。**医療サービスと介護サービス両方を受けることができますが**、その場合は、医療・介護などのご本人に関わる**専門職がチーム**となり、連携しながら療養生活を支援していきます。
- 1人暮らしや認知症であっても、自宅で療養生活が可能な場合があります。
- 「自宅で最期を迎えたい」というご本人の希望に沿って、**自宅での看取り**を前提とした療養生活が可能な場合があります。



長崎市では、市民の皆さまからの在宅医療と介護の総合相談窓口「**長崎市包括ケアまちなかラウンジ**」を設置しています。お気軽にご相談ください。 ☎095-893-6621（月～土 9時～17時 祝日・年末年始・8月15日はお休み）

市政と暮らしの出前講座「長崎市の在宅医療 病院に行けなくなったら…」

在宅医療について説明しています。講座のお申込みは広報広聴課まで ☎095-829-1114

<https://www.city.nagasaki.lg.jp/syokai/770020/721040/p001464.html>

※ QRコードをスキャンしてご覧になれます⇒

