

# 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

## 人生会議とは・・・

人生の最終段階の医療や介護、これからの生き方を元気なうちから考え、自分の希望や生き方について、ご家族などの大切な方や、医療・介護に関わる方と、あらかじめ繰り返し話し合うこと。

『**元気なうちから手帳**』は  
人生会議のきっかけづくりとなる手帳です。

手帳の詳細については  
スキャンしてご覧になれます



手帳 PDF 版



詳細はこちら  
(動画)

## どうして必要なの？

年齢を重ね、病気と向き合いながら生活しなければならなくなったとき、介護が必要となったとき、自分で自分のことを決めることが難しくなったとき、どのようにしたら自分らしくいられるでしょうか？

老後の生活や人生の最期について考えることや家族と話し合うことは、「縁起でもない話」として、なかなかきっかけが掴めないものです。

この手帳は、あなたが自分らしく生きていくことについて考えたり、ご家族・あなたの大切な方・信頼している方、あるいは医療・介護に関わる方と話し合うきっかけとして、是非ご活用ください。



## 「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なひとへ・・・」
- ② 地域包括支援センター
- ③ 包括ケアまちなかラウンジ (☎095-893-6621)
- ④ 市役所 11 階 地域包括ケアシステム推進室 (☎095-829-1421)
- ⑤ 各地域センター/大型公民館/(中央・東・南・北)総合事務所
- ⑥ 長崎市内の医療機関/歯科診療所/薬局/訪問看護ステーション/介護 (介護予防) サービス事業所  
(※⑥は設置していない場合もありますので事前に各機関へご確認ください)

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整理ができる

今後の参考とするために、「元気なうちから手帳」の活用状況についてアンケートをお願いする場合がありますので、ご協力ください。

