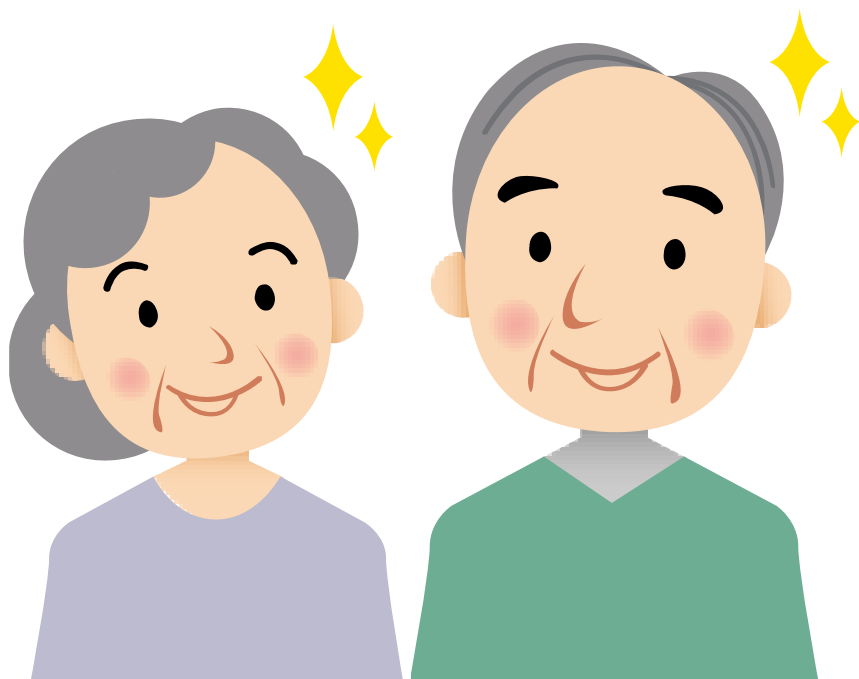


# さあ、始めよう！

## 人生会議

最期まで自分らしく暮らし続けるために人生会議（ACP）を始めよう



最期は  
どう過ごそうかな

どんな治療や  
介護サービス  
があるのかな

『命』の危険が迫った状態になると、**約70%**の人が自らの望む医療やケアについて決めたり、希望を人に伝えたりすることが難しくなるといわれています。

▶ **あなたが望む医療やケア、周りに伝えてありますか。**

### 人生会議（アドバンス・ケア・プランニング：ACP）

人生会議とは、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、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組のことです。



もちろん、話し合いを始めようとする気持ちや、考えたくない気持ちなどあなたの意思が尊重されます



# 人生会議（ACP）を行っていますか。

自分が望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと話し合っている割合は約3割となっています。

話し合ったことがない理由は、「話し合うきっかけがない」などが挙げられています。

## 自分が望む医療やケアについて家族や医療介護関係者と話し合った経験

■ 詳しく話し合っている ■ 一応話し合っている ■ 話し合ったことはない ■ 無回答



出典：令和7年度埼玉県政世論調査

## まず、家族やかかりつけ医など身近な信頼できる人と話してみましよう。

### 考えて

- ・自分はどんなことを大事にしてきたか。
- ・これからどのように暮らしたいか。
- ・最期は、どこで、どのように迎えたいか。など…

### 書き留めて

- ・考えたことや話したことをノートなどに書き留めて。
- ・周囲の人があなたの意思を知る手掛かりに。



### 話し合い

- ・家族やかかりつけ医などとあらかじめ話し合おう。
- ・思いを共有しよう。

元気なうちにしたいことは何ですか

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

もしものとき、どう過ごしたいですか

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

## DVD「さあ、始めよう、人生会議」

埼玉県と埼玉県医師会では、人生会議の内容等を収録したDVDを作成しました。埼玉県医師会のHPからご覧いただけます。



問合せ先

## 埼玉県保健医療部医療整備課

埼玉県さいたま市浦和区高砂3丁目15番1号  
TE 048(830)3545 E-MAIL a3530-08@pref.saitama.lg.jp



埼玉県マスコット  
さいたまっち&コトン