

酒田市 人生会議ノート

～エンディングノート～



お名前

記入日
更新日

年 月 日

令和8年3月発行

酒田市高齢者支援課×在宅医療・介護連携支援室ポンテ

酒田市人生会議ノートとは？

自身の大切にしたいことや必要なことを整理するものです。記入内容について、ご家族や友人など大切な人と相談してみるのも、新しい発見ができて良いかもしれません。このノートが、あなたのこれからの人生を充実して過ごす一助となれば幸いです。

酒田市人生会議ノートの書き方について

- ①堅苦しく考えず、書きやすい項目から気楽に記入してください。
- ②何度書き直しても大丈夫です。いつでも書き直すことができるよう鉛筆で記入することをおすすめします。
- ③よく分からない項目は、誰かと話し合ってみてください。
- ④記入した後に改めて読み返してみて、修正してもいいでしょう。
- ⑤このノートの存在と保管場所について、誰かに伝えておきましょう。
- ⑥このノートの取り扱いに注意して、第三者が勝手に読むことができないように管理しましょう。
- ⑦このノートは法的な効力を有しません。

もくじ

●人生会議 (ACP) してみませんか……2

●わたしのこと………3

- ▶基本情報………3
- ▶緊急連絡先………3
- ▶保険証・免許証等 ……3
- ▶自分の体について ……4
- ▶私の好きなもの ……5

●財産について ……5

- ▶不動産、預貯金、生命保険、公的年金、貴重品など ……5

●もしものとき ……6

- ▶1.ご自身の考えを伝えられなくなった場合に、どのような治療を望みますか？あなたの考えはどれに近いですか？…6
- ▶2.ご自身の考えを伝えられなくなった場合の治療について、どのような治療を希望しますか？ ……6
- ▶葬儀のこと ……8

●地域包括支援センター……10

- ▶高齢者の相談窓口として……10
- ▶ご不明な点はこちらまでお問い合わせください ……10

なにかあったときのために、健康なうちから大切な人と人生会議をするのは大切なことなの



人生会議 (ACP) してませんか

命の危険が迫った状態になると、約70%の人が医療やケアなど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。

～人生会議とは～

誰でも、いつでも、命にかかわる大きなけがや病気をすることがあります。

自らが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、周囲の信頼できる人たちと話し合い、共有しておくことを人生会議 (ACP: アドバンス・ケア・プランニング) といいます。

*このような取組は、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、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

どういう流れで、人生会議をするの？

STEP1 大切にしたいことを考えてみましょう

あなたが大切にしていること、今後望むことを考えてみましょう。
例) 家族や友人のそばにいたい、好きなことをし続けたい、
家族に負担をかけたくない

STEP2 もしものとき、あなたの思いを伝えてくれる人を選びましょう

もしものとき、あなたが自分の意思を伝えることができなくなった場合に、あなたに代わって意思を伝えてくれる、信頼できる人を選んでおきましょう。

STEP3 かかりつけ医に質問してみましょう

かかりつけ医に、あなたの健康状態や病状、今後予想される経過や必要な医療・ケアなどについて質問し、健康について学び、考えてみましょう。

STEP4 希望する医療やケアについて話し合みましょう

医療・ケアや生活に関するあなたの希望や思いなどについて、あなたの思いを伝えてくれる人や医療・介護スタッフに、理解してもらい、話し合っておきましょう。

例) 痛みやつらさがなければできるだけケアを受けたい、
一人にしないほしい、入院するのはいやだ

STEP5 書き留めておきましょう

話し合った内容は記録として書き残し、周囲と共有しておきましょう。

時間や健康状態でいろいろ気持ちも考えも変わるのん。
何度も、繰り返し考えるのが大切なのん。



自分の体について

***かかりつけの病院**

病院名・科：

病名：

病院名・科：

病名：

病院名・科：

病名：

病院名・科：

病名：

***お薬手帳の有無**

有・無 保管場所：

***アレルギーなど**

薬（種類： _____ ）

食品（種類： _____ ）

その他（ _____ ）

***過去にかかったことのある大きな病気・けが**

病名・症状：

治療期間：

病院名

病名・症状：

治療期間：

***血液型**

（ A ・ B ・ AB ・ O ）型 RH（ + ・ - ）



私の好きなもの

わたしのこと

*趣味・特技

*食べ物(好きなもの)

*映画

*本・作家

*絵画

*音楽

*レストラン

*お気に入りの場所

*色

*花

*言葉(座右の銘)

*その他

財産について

財産について

家族でも、個人がどのような資産を持っているかは分からない事が多いです。一覧にしてまとめておきましょう。

不動産、預貯金、生命保険、公的年金、貴重品など

もしものとき

名称	内容	保管場所	備考

地域包括支援センター

人が亡くなると、その人の預貯金口座が凍結され、お金を動かせなくなる場合があります。口座からの自動引き落としもできなくなります。

もしものとき

1.ご自身の考えを伝えられなくなった場合に、どのような治療を望みますか？あなたの考えはどれに近いですか？

延命を最も重視した治療

心肺蘇生、気管挿管、人工呼吸器の使用や、集中治療室での治療など、心身に大きなつらさや負担を伴う処置を受けても、できる限り長く生きることを重視した治療を受ける。（その中で生じる苦痛な症状については、同時にできる限りの症状緩和のための治療や支援を受ける）

延命効果を伴った一般的な内科治療

集中治療室への入院や心肺蘇生、気管挿管、人工呼吸器の使用などの、心身に大きなつらさや負担を伴う処置までは希望しないが、その上で少しでも長く生きるための治療を受ける。（その中で生じる苦痛な症状については、同時にできる限りの症状緩和のための治療や支援を受ける）

快適さを重視した治療

治療による延命効果を期待するよりも、できる限り苦痛が少なく、少しでも快適な暮らし・自分らしい生活を大切にしたい治療を受ける。（苦痛な症状については、できる限りの症状緩和のための治療や支援を受ける）

2.ご自身の考えを伝えられなくなった場合の治療について、どのような治療を希望しますか？（複数回答可）

*もしも、心臓が止まったら・・・

心肺蘇生（しんぱいそせい）（心臓マッサージやカウンターショック）

して欲しい して欲しくない



※心臓マッサージ

心臓の拍動が停止している場合に、胸のあたり（胸骨）を圧迫して心臓から血液を送り出し、拍動を再開させるための方法です。また、医療機関では心臓の拍動の再開を促す薬が同時に使われます。

※カウンターショック（電気ショック）

電気を流して、不整脈を整脈に回復させる方法をいいます。心臓をはさむようにして電極を皮膚に貼り付けて、短時間に大きい電流を流します。緊急の場合、一般の市民でも使用できるように自動化された「AED」という機器もあります。心臓マッサージとカウンターショックは組み合わせて行われます。



*もしも、呼吸が止まったら・・・

器械による人工呼吸（気管に管を入れて、器械で自動的に呼吸させる方法）

して欲しい して欲しくない



※気管挿管（きかんそうかん）

チューブを口または鼻から気管まで入れて人工呼吸器につなぎます。薬で苦痛を和らげ処置されます。なお、緊急に行われる行為なので、長い期間、人工呼吸器をつなぐことになれば気管切開が行われます。

※気管切開（きかんせっかい）

1～2週間を超えて、より長く人工呼吸器が必要な場合は、局所麻酔を施し、のどを切開して気管に穴を作り、そこに管を入れて人工呼吸器をつなぎます。



人工呼吸器を装着することで、自力で呼吸ができなくても生き続けることができるようになります。呼吸できる力が回復するまでの一時的な使用や、装着することで活動できる患者さんには非常に大切なものです。しかし、回復の見込みがない場合には装着するかどうかについては検討が必要となります。いったん装着されると、これによって命が支えられていることになるので、はずす行為が難しくなります。

*もしも、口から食べることができなくなったら・・・

- ①自然にゆだねる はい いいえ
 ②点滴による水分補給 して欲しい して欲しくない

末梢の血管からの点滴のため、水分は補給されますが、十分な栄養の補給はできません。

③特殊な点滴による栄養補給

して欲しい して欲しくない

大きな血管を通して水分、栄養分を補給します。特別な処置が必要で、刺し口からの感染等に注意が必要です。

④経鼻胃管（けいびいかん）による栄養補給

して欲しい して欲しくない

鼻から胃または腸まで入れた管から、流動食や水分を補給します。管が通っている鼻やのどに不快感があります。

⑤胃ろう（いろう）による栄養補給

して欲しい して欲しくない

胃内に向かってお腹に開けられた穴に入れられた管から、直接胃に流動食や水分を補給します。長期にわたって使用することができます。



***最先端の治療を、**

- 苦痛のあるなしに関わらず受けたい
- 苦痛がないなら受けたい
- 苦痛のあるなしに関わらず受けなくてもよい
- どちらでもよい

***入院は、**

- 改善の見込みの高い低いに関わらず、医師の提案に従いたい
- 改善の見込みが高ければしたが、できるだけ自宅にいたい
- 改善の見込みに関わらずしたくない
- どちらでもよい

***なぜそう考えたか、その理由を具体的に書いてみましょう**

葬儀のこと***葬儀の場所**

- お任せする
- 希望がある(名称等:)
- その他()

***葬儀の規模**

- お任せする 家族・近親者のみ 参列してくれる方全て

***遺影**

- お任せする
- 用意している(保管場所:)

***副葬品(お棺の中に入れてほしいもの)**

- ある()
- 無い

***葬儀の費用**

- わたしの預金等でまかなってほしい
- 用意している(保管場所等:)
- その他()

***香典**

いただいてほしい 家族・親族にまかせる とくに考えていない

***葬儀について**

葬儀業者と生前契約・予約

契約している 予約している していない

契約・予約している場合の業者名:

連絡先:

***遺言書について**

作成していない

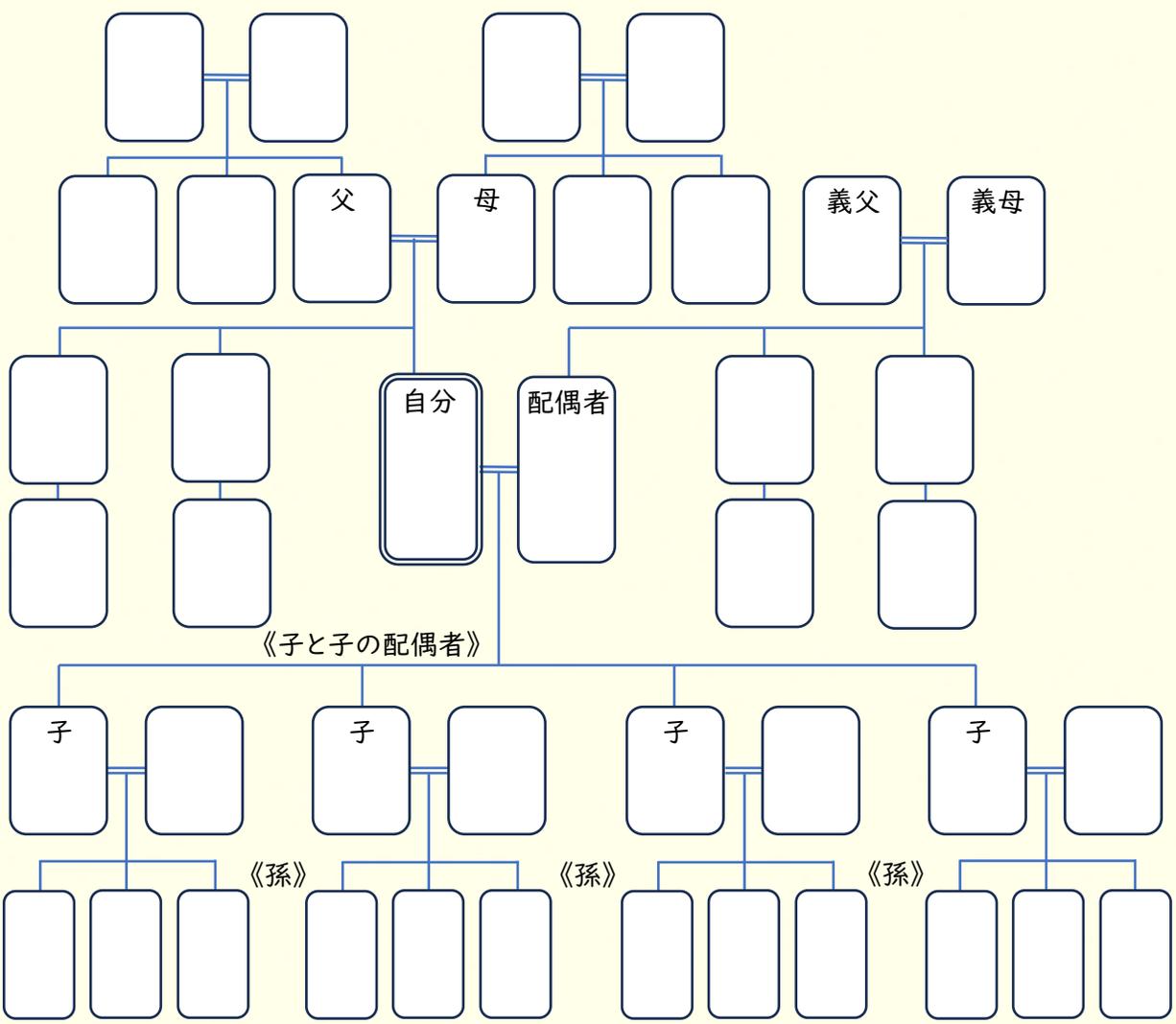
作成している (保管場所: _____)

自筆証書遺言 作成日: 年 月 日

公正証書遺言 作成日: 年 月 日

その他 (_____) 作成日: 年 月 日

家計図



地域包括支援センター

高齢者の相談窓口として

高齢者が住み慣れた地域で安心した生活が継続できるように、保険・医療・福祉・介護などの幅広い相談に対し総合的に対応してまいります。また、介護予防のための支援や、地域で高齢者を支え合う地域ケア体制の充実に向けた対応等も行っております。

センター名	担当地区	所在地	電話番号
なかまち	琢成・松陵・西荒瀬	中町三丁目5-23	23-5591
にいだ	浜田・若浜・飛島	新橋二丁目1-19	22-2640
ひがし	平田	関字向126-2	94-2470
はくちょう	亀ヶ崎・松原	緑町13-38	21-0818
あけぼの	富士見・泉	曙町二丁目26-1	26-7789
かわみなみ	浜中・黒森・十坂・宮野浦・新堀・広野	黒森字葎葉山54-10	92-3451
ほくぶ	鳥海	本楯字地正免22-3	28-2002
やわた	一條・八幡	市条字荒瀬115	64-3777
まつやま	松山	字山田32-1	61-4033
ひらた	南平田	檜橋字大柳1-16	52-3895

ご不明な点はこちらまでお問い合わせください。

- ◎高齢者支援課(市役所1階)酒田市本町二丁目2番45号
- ◇介護認定係 ☎26-5732(介護認定・介護サービス利用など)
- ◇介護給付係 ☎26-5363(介護保険料・事業者指定など)
- ◇地域包括支援係 ☎26-5755(介護予防・地域包括支援センターなど)
- ◇高齢者支援係 ☎26-5780(ほっとふくし券・やさしい生活支援事業など)

- ◇八幡総合支所市民福祉係 ☎64-3113
(旧八幡町の高齢福祉に関すること)
- ◇松山総合支所市民福祉係 ☎62-2611
(旧松山町の高齢福祉に関すること)
- ◇平田総合支所市民福祉係 ☎52-3912
(旧平田町の高齢福祉に関すること)

いろいろ聞いてみるのん



◇6,7頁画像:「いらすとや」

◇1,2,4,10頁画像:「もしえのん・あののん【酒田市公式】」

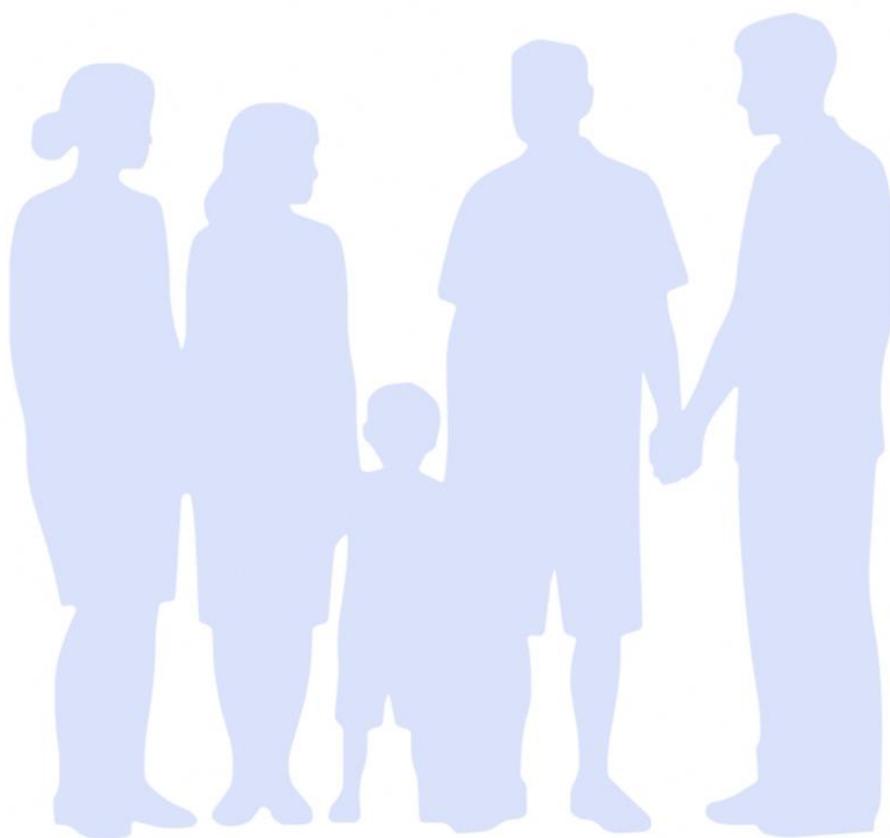
酒田市 人生会議ノート
令和8年3月発行

発行/制作

- ◆酒田市高齢者支援課
酒田市本町二丁目2番45号 ☎26-5755
- ◆在宅医療・介護連携支援室ポんテ
酒田市あきほ町30番地 ☎43-1933

酒田市 人生会議ノート

～エンディングノート～



酒田市公式HP

「人生会議(ACP)を知っていますか」

※右の二次元コードを読み込んでください。

人生会議ノートのデータはこちらから

ダウンロードすることも可能です。

