

## もしものための

# ACP

アドバンス

ケア

プランニング

## ACPとは？

命に関わる大きな病気やケガをする可能性は、誰にでも、年齢にかかわらず、いつ訪れるかわかりません。

もしもの時のために、自らが望む生活や医療、介護について、前もって考え、周囲の信頼する人たちと繰り返し話し合い、共有する取り組みです。



## いつから考える？

元気なときから（ご自身の誕生日など）、考えてみましょう！

ただし、生活環境や体調が変わった時など、

その都度話し合い、考え直しましょう。



ACPについて、  
詳しくは厚生労働省の  
ホームページへ



## どうやって考えたらいい？

福岡市では、人生を振り返り、自身の情報や要望・希望などをまとめるツールとして「マイエンディングノート」を作成し、配布しています。



## 日頃からできることは？

- ・緊急連絡先を携帯しておきましょう。
- ・体調を気軽に相談できる、かかりつけ医をもちましょう。
- ・かかりつけ医やお薬などの情報をまとめて、親しい方と共有しておきましょう。
- ・将来、自分の判断能力が衰えたときに備えて、あらかじめ支援者を選ぶ「任意後見制度」について考えてみましょう。
- ・家族や近隣の方とコミュニケーションをとり、「助けられ上手」になりましょう。

### 【お問い合わせ先】

西区 地域保健福祉課 TEL：092-895-7078

FAX：092-891-9894

