

話し合いのポイント

1. 元気なうちから

家族・友人などと話し合おう

「これからの人生でやってみたいこと」のほか、元気なときだからこそ、気楽に「**“もしも”**の話」をしてみましょう。もしも重大な病気になったり、要介護状態になったりしたときはどう過ごしたいのか、日頃から周囲の人と話し合っておくことで、将来、医療・介護関係者とのACPを始めるとき自分の考えを伝えやすくなります。

2. 体調に不安があるときは

医療・介護関係者と話し合おう

自分の現在の健康状態や、今後の体調の見通しなどについては、「**かかりつけ医**」など身近にいる**医療・介護の専門家**に相談すると良いでしょう。専門家としての意見をしっかり聞いた上で、自分が不安に思っていることや、今後の医療・ケアに関する希望を率直に伝えることで、より良いACPを行うことができます。

お知らせ

これからのことを考える上で役立つDVDを、無料で貸出しています。

DVD「最後まで自分らしく」シリーズ

- 「最後まで自分らしく ACP ってなあに？」
- 「最後まで自分らしく “もしも” の時が来たらどうする？」

* 申込は電話または専用のFAX用紙で！

* DVDの貸出・返却にかかる送料は不要！

詳しくは
岡山県ホームページで

注意事項 ・営利目的の使用など、貸出をお断りする場合があります。詳しくはお問い合わせください。

<このパンフレットに関するお問い合わせ先>

岡山県庁 保健医療部 医療推進課

〒700-8570 岡山市北区内山下二丁目4番6号

電話 086-226-7084 FAX 086-224-2313

令和6年10月改訂

突然訪れる“もしも”の事態 心の備えは大丈夫？



最後まで自分らしく

ももっちと考えよう、 これからのこと



岡山県マスコット
ももっち

うらっち

 岡山県