

終活～将来の安心に備えるため、今できること～ 「私のおもいちょっとだけシート」の配布

1 趣旨

どこで、どのような医療や介護を望むかを考え、その「おもい」を信頼する人たちへ伝える「エンディングノート」。市では、エンディングノートとして使える「私のおもいちょっとだけシート」を作成し、無料で配布します。

2 経過

中津市在宅医療・介護連携推進協議会では、「本人・家族が望む形で最後の時を過ごすことができる」ことを目指して様々な活動を行い、その一環として人生会議の普及啓発をしています。

今回、人生会議を行う前に、自分の考えを整理する手段として、「私のおもいちょっとだけシート」を作成しました。

3 「私のおもいちょっとだけシート」の特徴

- (1) 簡易版のエンディングノートとして、もしもの時の連絡先や希望する医療等8項目についてコンパクトに作成しているので書きやすい。
- (2) いつの時点のおもいかわかるように「記入日」があります。鉛筆で書き直した時は記入日も更新するようにしています。
- (3) このシートの目的は、私のおもいを整理することであり、記載内容に関して法的効力はありません。
- (4) 3つ折りにしてお薬手帳と一緒に携帯できる仕様にしており、救急搬送の時などに、かかりつけ医等の情報を把握することができます。

他の自治体ではエンディングノートを書いてからは、検診をきちんと受けて健康に気をつけるようになった、家族との関係を大切にするようになったという声も聞かれます。これからの人生に向けて「今できることから始めたい」とお考えの方は、まず「私のおもい」を整理するところから始めてほしいと思います。

4 入手方法

中津市地域包括支援センター（愛称：高齢者相談支援センター）5か所と介護長寿課において、お薬手帳カバーを付けて無料配布しています。在庫がないこともありますので、ご所望の方は事前連絡をお願いします。また、市のホームページからダウンロードもできます。

【問合せ先】

福祉部介護長寿課介護予防係 今富
TEL：0979-62-9805（直通）