



将来に備えて 準備を始める

自分の周りのいろいろなものを
引き継ぐ準備も始めましょう。
まだ、準備には早いような気が
するかもしれませんが、元気な
うちだからこそ進んで整理に取り
かかりましょう。



まずは、身の回りの整理から。
例えば手紙や写真などの大事な
思い出の品や、使っていない銀
行口座など。

ご自身を振り返るきっかけにも
なります。

あなたの**将来への心づもり**を
自由に書き出してみましょう

楽しむこと	これからも楽しく続けられることを 書いてみましょう。 (記載例) 趣味を楽しむ
体調管理・備え	これからの体調管理や将来への備え 書いてみましょう。 (記載例) 毎日歩く、銀行口座の整理
最期のこと	あなたが望む最期の時の治療方針や 療養場所について書いてみましょう。 (記載例) 延命治療を希望しない、 最期まで家で過ごしたい
心配ごと	

<発行>
高知県健康政策部在宅療養推進課
〒780-8570 高知市丸の内1-2-20
TEL : 088-823-9104
mail : 131401@ken.pref.kochi.lg.jp



課のホームページ
もご覧ください

人生会議 (元気編)



将来への心づもり のすすめ

人生100年時代



これからをどう生き

どう終えるか

高知県健康政策部在宅療養推進課

自分らしい豊かな
人生のために
今から考えておく

将来への心づもり！

人生～♪
楽しみましょう～♪



人生をより楽しむ

まだまだ叶う豊かな人生
例えば、

- ・新しいことに挑戦する
- ・趣味を楽しむ
- ・仕事を頑張る
- ・社会貢献に取り組む

など、達成感や充実感を感じながら
これからの人生を楽しみましょう！



2



体力や気力を維持するため、
日頃から適度な運動の実践
や健康的な食事をとること
などを心がけましょう。



健康に気をつける 体調を管理する

健康診断やがん検診を欠かさず受診
することや精密検査が必要になった
場合は、速やかに医療機関を受診し
ましょう。

体調管理には、家
庭での**血圧測定**も
有効な手段です。

治療中の方は、医療機関
への受診や服薬が不規則
にならないよう心がけま
しょう。



3

さい

最期のことも 考え始める

誰もが命に関わる大きな
病気やケガをする可能性
があります。命の危険が
迫った状態になると、医



療や介護のことで**自分の希望**を伝
えることが難しく
なります。



あなたは**もしもの時**、こういった
医療や介護を望みますか？

前もって、信頼できる周囲の人た
ちと話し合い、伝えておくことが
重要です。



→これを「**人生会議**」と言います。