



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
引き継ぐ準備を始めましょう。
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。
ご自身を振り返る良い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よう

日付	年 月 日
氏名	
楽しむこと	(記載例) 趣味を楽しむ
体調管理・備え	(記載例) 毎日歩く、銀行口座の整理
治療方針・療養場所	(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



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
どう終わるか



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～♪



1 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。



体をつくる
タンパク質

熱や力のもとになる
炭水化物

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

さいご 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**、どういった医療
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**」といいます。