

元気なうちに、将来の医療やケアについて考えてみませんか



○人生いきいきノート

まずは、書けるところから書いてみましょう。

人は、誰でも、いつでも、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、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

これまでの人生を振り返るとともに、あなたに関する情報やこれからの希望を周囲の人に伝えておきましょう。

人生いきいきノートは、

- ・わたしのこと（基本情報、おもいで等）
- ・もしもの時のこと（病気、介護）
- ・エンディング（葬儀について等）
- ・大切な人たちへのメッセージ

で構成されています。

・少しでも書いてみるのが考えるきっかけとなります。全て書くのが大変であれば、書けるところから書いてみましょう。

・ノートの保管場所を、家族や知人、支援者に知らせておくことが大切です。

人生いきいき
ノートアプリも
あります。



○人生いきいきノートアプリ

データで入力した内容をメールやLINE等で家族と共有しましょう。

※詳しくはこちらをご覧ください →



市ホームページ：
「あなたも「終活」について
考えてみませんか」

※人生いきいきノートについてのアンケートへの回答にご協力をお願いいたします ⇒

