

人生会議＝ACP(アドバンス・ケア・プランニング)

誰もが「突然の事故」「病気」「認知症」など『もしものとき』に自分のことを自分で決められなくなって
しまうことがあります。元気なうちに、医療や介護、そのほか自分が望むことを前もって考え、
書き記して、繰り返し話し合い、共有する取組のことを人生会議といいます。



ご自身が満足できる人生にするために「**人生会議**」を始めましょう。ご家族の精神的な負担軽減につながります。

「自分らしく」生きることを支えるため

まず、自分で考え、誰に相談するのか、信頼する人にどのように関わってもらおうのか、次に代理決定者を決めて、想いを共有することから始めてみてください。

「ご家族」や「信頼できる人」
と一緒に考えてみましょう。



考える内容は人それぞれ！

医療や介護のことだけではありません。
毎日の食事やお風呂のこと、
続けている趣味や大切にしている物、
住んでいる家や畑などの環境のこと
など、自分にかかわること、身近な
ことはなんでも含まれます。
生活のことを優先するという考えもあり、
優先する事柄や順位は人それぞれです。



裏面をご覧ください

熱中症にご注意ください

静岡県ではマスク着用が不要な場合のルールを示しています。ルールを守り常にマスクの携行を心掛けましょう。



福祉サービスのお知らせ

一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯など、在宅生活を送るための配食サービス、緊急通報システム、紙おむつの給付などの福祉サービスがあります。市町によりサービスの内容は異なりますので、詳しくは、お住いの市町担当窓口へお問い合わせください。

※ご注意

- ・ご利用にあたり一定の条件があります。
- ・一部費用がかかります。



マスク着用が不要な場合について

熱中症のリスクや表情が見えにくくなることによる小児の発達への懸念から、**マスク不要な場合**を明確にお示します。

- ① 屋外では、近くで会話をしなければマスクは不要
- ② 就学前の子どもには、マスクは原則不要



※ マスク着用が推奨される場合が変わることがありますので、外出時は常にマスクの携行を
マスクは常に携行しましょう！ 場合別マスク着用の参考表

周囲の人の状況	自分1人のみ	同居人のみ	同居人以外の人々 <small>(事例の赤字は国通知の事例)</small>			
			2m以上離れている <small>ふとん 2m</small>		2m以内にいる	
屋内/屋外			ほとんど会話無し	会話・発声あり	ほとんど会話無し	会話・発声あり
屋内 ※1	不要 例) 1人で部屋で過ごす	不要 例) 家族で居間で団らん	不要 例) 図書館で席を離れて座り自習	推奨 ※2 例) 離れた席でおしゃべり	推奨 例) 通勤電車・バスの中	推奨 例) 狭い会議室での会議、カラオケ、麻雀
屋外	不要 例) 1人で散歩や自転車	不要 例) 家族でハイキング	不要 例) 静かにランニング・サイクリング・釣り	不要 例) 密にならない外遊び・テニス	不要 例) 徒歩通勤、静かな行列、野外観劇	推奨 例) 繁華街・観光地の人混み、友人とBBQ、球技観戦

* 就学前の子どもには、マスクは原則不要

* 高齢者や基礎疾患のある人、またはそのような方と接する人は、マスク着用を推奨

* マスク着用なしで咳やくしゃみをする際は、口鼻をハンカチやそででおおう(咳エチケット)

※1: 車内(電車、バス、自家用車等)を含む

※2: 十分な換気等の感染対策をしている場合はマスクを外すことも可



地域包括支援センター 高齢者の健康維持、保健・福祉・医療・介護予防の向上のために設置されています。

同時に在宅療養や介護、虐待や認知症などの相談窓口となり、必要な援助や支援を専門的・総合的にを行います。

- ・ 下田市地域包括支援センター ☎0558-36-4146 月～金 8:30～17:15 下田市役所市民保健課内
- ・ 東伊豆町地域包括支援センター ☎0557-95-1106 月～金 8:30～17:15 東伊豆町役場健康づくり課内
- ・ 河津町地域包括支援センター ☎0558-34-1938 月～金 8:15～17:00 河津町保健福祉センター内
- ・ 南伊豆町地域包括支援センター ☎0558-36-3335 月～金 8:30～17:15 南伊豆町健康福祉センター内
- ・ 松崎町地域包括支援センター ☎0558-42-3966 月～金 8:15～17:00 松崎町役場健康福祉課内
- ・ 地域包括支援センターにしいず ☎0558-52-3030 月～金 8:15～17:00 西伊豆町福祉センター内

※土日・祝日・年末年始(12/29～1/3) 除く

●このチラシに関する問い合わせ先

賀茂地区在宅医療・介護連携推進支援センター

☎0558-25-3535

