

宇部市

市民のための医療情報紙

2026年
秋号
VOL.16

発行

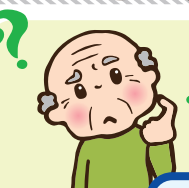
一般社団法人 宇部市医師会
【在宅医療提供体制充実支援事業】
〒755-0072 宇部市中村三丁目12番54号
TEL 21-5437 FAX 21-2717
URL: <https://ube-med.com/>宇部市健康福祉部
高齢福祉課〒755-8601 宇部市常盤町一丁目7番1号
TEL 34-8303 FAX 22-6026
URL: <https://www.city.ube.yamaguchi.jp>

在宅医療で大切な事

あなたの思いを伝える

ほかでもない、あなたの人生です。
あなたがあなたらしくあるために、
あなたの思いをしっかりと伝えましょう。

人生会議



①「人生会議」とは何ですか？

「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」とは、あなたが大切にしたいこと、望んでいる生き方、そして「もしものとき」にどのような医療やケアを望むかについて、前もって考え、話し合っておくことです。

厚生労働省「人生会議」ポータルサイト(<https://www.mhlw.go.jp/acp-jinseikaigi/>)から、このサイトでは、人生会議をわかりやすく紹介した動画や漫画のほか、厚生労働省のガイドラインなどもご覧いただけます。



医師



②「人生会議」を在宅医療ではどうするのですか？

在宅医療を受けられる方は、生活することに支援が必要で、多職種がチームを組んで関わります。あなたの思いを、ご家族だけではなく、在宅チームのみんなが共有できるようにします。

サービスを調整する医療・看護・介護チームとの会議を担当者会議といいます。これも「人生会議」のひとつです。

「会議」といって型にとらわれる必要はありません。日ごろからご家族や大切な人たちと話し合っておくこと、それを繰り返すことが大切です。

ケアマネ



③「人生会議」で大切なことは何ですか？

あなたの思いです。それをご家族や在宅チームみんなで共有することが、とても大切です。

次に、ご自身が自分の状態を理解し、これからどの様になっていくか、見通しを持つことが大切です。

不安や迷いにより思いも変わり、体調も変化していきます。その都度、何度でも繰り返し話し合うことが大切です。

話し合うことで、あなたの思いや選択が尊重され、あなたらしく生きるための医療や介護につながります。

悩んでいるのはあなただけではありません。「正解」、「良し悪し」はないのです。

あなたの思いをご家族や関係する人と共有することで、
あなたがあなたらしく、そのための人生会議です。個別避難計画を作成して、
災害に備えよう!!UBE 宇部市
未来を彫刻するまち

個別避難計画とは

対象

災害時に高齢者や障害者など、一人では避難することが困難な人(避難行動要支援者)

内容

「誰が支援して」、「どこに避難するか」、「避難するときにどのような配慮が必要になるか」などを災害に備えてあらかじめ作成しておく、お一人おひとりの避難行動計画のこと。どなた様も作成することが可能。



作成方法

- 1 個別避難計画の作成は、ご本人又はご家族の同意により開始します。
- 2 作成にあたっては、ご家族以外に、必要に応じて福祉専門職（ケアマネジャー、相談支援専門員）と一緒に、より実効性の高い計画を作成していきます。
- 3 また、地域(自治会・民生委員・自主防災会)の方に、計画の作成をお手伝いいただくことがあります。
- 4 作成にあたって、個人情報の取扱いには細心の注意を払って行います。



災害時に、安心して避難行動を行うためにも事前に個別避難計画を作成し、あらかじめ避難の仕方をご本人やご家族等で決めておく必要があります。

個別避難計画に対する
お問い合わせ

宇部市地域福祉課

〒755-8601
宇部市常盤町一丁目7番1号

TEL (0836) 34-8325 FAX (0836) 22-6026

自分と向き合う90日
hope日常生活に不安を感じ始めたあなたへ
～誰かに「してもらおう」から、自分で「やりたいことを決める」生活へ～

宇部市短期集中予防サービス

短期集中予防サービス(hope)は、フレイル状態にある高齢者が、

「元の生活」を取り戻す90日間の介護保険制度の新しい通所サービスです。

hope
(ホープ)の
いいところ!

- ◆「なりたい自分」を目標に取り組む
- ◆リハビリ専門職等による個人にあったプログラム
- ◆日々の頑張りを認めてもらえる
- ◆卒業(終了)後、1年間のサポートあり

週1回

送迎
つき

無料

対象者:基本チェックリストで事業対象者に該当した65歳以上の方、または要支援1・2の方

詳細はこちら

利用者の声

hopeを開始し体の動きが良くなり、買い物に行く回数が増えた。薔薇を見に空港まで行けるようになった。家での役割も増えている。娘からも以前より動けるようになり嬉しいと言われ、これから目標を嬉しいと言われ、これから目標をhopeノートに記載し頑張りたい。

(80代女性)

hopeを開始し目標にも挙げた、自宅周辺を何周か散歩する頻度が増えた。今まで、寝るかテレビを見て過ごしていたため、疲れることもあるが、気持ち的にhopeを利用してよかった。

(70代男性)



お問い合わせ

宇部市高齢福祉課

〒755-8601
宇部市常盤町一丁目7番1号

TEL (0836) 34-8303 FAX (0836) 22-6026