発表事項　２

木更津市
News Release

令和８年９月２９日
福祉部高齢者福祉課
０４３８－２３－２６３０

人生会議（ＡＣＰ）の普及啓発イベントを開催します

－１１月３０日は「人生会議の日」－

高齢化が進み、一人暮らしや身寄りのない高齢者が増えるなか、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、自分が望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療・介護関係者と話し合う「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」の普及・啓発を推進しています。
このたび、人生会議を身近に考えるきっかけとなる３つのイベントを開催します。

１　おたがいさまの地域づくり講演会

①　日　　時　令和８年１１月１日（日）午前１０時～１１時３０分
②　場　　所　木更津市民会館　中ホール（貝渕２－１３－４０）
③　テ ー マ　地域でその人らしく生き続けるために
～「最期を決める話」ではなく、「自分らしく生きるための話」～
講 師 君津市国保小櫃診療所　管理者・所長　望月　崇紘　医師
④　定　　員　１００名程度（先着順）
⑤　参 加 費　無料
⑥　主　　催　木更津市在宅医療・介護連携推進協議会
⑦　申込期間　１０月１日（木）から１０月２３日（金）
⑧　申込方法　氏名・住所・電話番号・年代を
電話・FAX・申込フォームのいずれかで申込み

申込フォーム

⑨　取材案内　取材の場合は、１０月２３日（金）までに以下の問い合わせ先までご連絡くださいますようお願いします。

２　「もしバナゲーム」で始める人生会議（ＡＣＰ）

「もしものとき」に大切にしたいことをカードで表現し、グループで語り合う対話型ゲームです。「家族と一緒に過ごす」「望む形で治療やケアをしてもらえる」などのカードを交換しながら特に大切な３枚を選び、選んだ理由を参加者同士で共有・振り返ります。「もしものための話し合い（＝もしバナ）」をするきっかけを作るためのゲームで、自分の価値観や優先事項を見つめ直すことができます。

①　日　　時　　令和８年１１月２４日（火）　午前１０時～１１時３０分
②　場　　所　　朝日庁舎　会議室１－４
③　定　　員　　２０名程度（先着順）
④　参 加 費　　無料
⑤　申込期間　１１月１日（日）から１１月１８日（水）
⑥　申込方法　氏名・住所・電話番号・年代を
　　電話・申込フォームのいずれかで申込み

申込フォーム

３　「じぶんの声ポスト～自分と向き合い、想いを届ける～」の設置

自分の想いを言葉にすることで、家族や身近な人と「もしものときの話し合い」をするきっかけを作ることを目的とした企画です。「最期まで大切にしたいこと」「最期までにやりたいこと」「家族や大切な人に伝えておきたいこと」を記入した“じぶんの声”を窓口に設置したポストに投函します。投函された“じぶんの声”は 12 月に市ホームページで公開することで、それぞれの想いを広く届け、誰かの気づきや対話のきっかけへとつなげていきます。

①　期　　間　　令和８年１０月１日（木）～１１月３０日（月）
②　場　　所　　朝日庁舎　高齢者福祉課窓口

問い合わせ先
福祉部高齢者福祉課
地域包括ケア係
TEL　：0438－23－2630
FAX　：0438－25－1213

暮らしやすい地域づくりをめざして！！

参加無料！

おたがいさまの地域づくり講演会

地域でその人らしく生き続けるために

～「最期（さいご）を決める話」ではなく、「自分らしく生きるための話」～

高齢化が進み、一人暮らしや身寄りのない高齢者が増えています。誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、もしもの時のための望む医療やケアについて前もって考えてみませんか。身近な方と繰り返し共有し、前向きに話し合うための講演会を開催します。



きさポン

【日　　時】令和８年１１月１日（日）　午前１０時～１１時３０分

【場　　所】木更津市民会館 中ホール（貝渕２－１３－４０）

【内　　容】演　題　地域でその人らしく生き続けるために

～「最期（さいご）を決める話」ではなく、「自分らしく生きるための話」～

講　師　君津市国保小櫃診療所

管理者・所長　望月（もちづき）　崇紘（たかひろ）　医師

【定　　員】１００名程度（先着順）

【申込方法】令和８年１０月２３日（金）までに「氏名」「住所」「連絡先」「年代」を電話・FAX・申込フォームのいずれかで申込み

申 込 み

木更津市役所　福祉部　高齢者福祉課
住所：木更津市朝日３－８－１
TEL　：０４３８-２３-２６３０
FAX　：０４３８-２５-１２１３
申込フォーム URL
https://logoform.jp/form/2dPg/1754978

【申込フォーム】

き　り　と　り

申込用紙

「おたがいさまの地域づくり講演会」

ふりがな
氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　年代＿＿＿＿代

住所　〒＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

連絡先　（日中連絡のつく電話番号）＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

主催：木更津市在宅医療・介護連携推進協議会

もしバナゲームで始める人生会議（ＡＣＰ）

～あなたが大切にしたいことを考えてみませんか～

家族と一緒に過ごすこと

家で最期を迎えること

望む形で治療をしてもらえること



自分の人生を振り返ること

親友が近くにいること

家族の負担にならないこと

もしバナゲームで楽しく人生会議

令和８年１１月２４日（火）１０時～１１時３０分
会場：木更津市朝日庁舎　会議室１－４

対象：市民　　**定員：２０人**　　**参加費：無料**

家族や友人、大切な人と参加しませんか？個人での参加も大歓迎です！

もしバナゲームとは・・・？

あなたと大切な誰かが「人生の最後にどうありたいか」
そんな「もしものための話し合い（＝もしバナ）」をする、そのきっかけを作るためのゲームです。
ゲームを通じて、人生において大切な「価値観」や自分自身の「あり方」について、様々な気づきを得ることができます。

申込み・問い合わせ先（住所・氏名・電話番号・年代を高齢者福祉課に連絡）
木更津市　福祉部高齢者福祉課　地域包括ケア係　０４３８－２３－２６３０

1 『人生会議』とは

自分が望むことや大切にしていることを前もって考え、家族や友人など、自分の思いを伝えてくれる人と、話し合うことです。

2 なぜ『人生会議』を行うのか

命の危機が迫ると、約70%の人が医療やケアなどを自分で決めたり、望みを伝えたりすることができなくなると言われています。

これからの人生をどのように過ごしたいか、何を大切にしたいか　といった人生観や価値観を共有し、最期まで自分らしく生きるために準備することができます。

【人生会議のポイント①】

『人生会議』はいつでも始めることができます。
お正月や誕生日、病気が見つかったときなどの節目をきっかけに始めてみてもよいでしょう。

3 『人生会議』はどのように行うのか

① 考える

まず、自分が望むこと、大切にしていることについて考えてみましょう。

② 話し合う

考えたことを、家族や友人・かかりつけ医・ケアマネジャー等と話し合ってみましょう。

③ 共有する

自分の思いや、話し合った結果を、家族や友人など思いを伝えてくれる人と共有してみましょう。

【人生会議のポイント②】

心身の状態や時間の経過とともに、気持ちや希望は変わります。
人生会議を何度も繰り返すことで、その時その時の思いを伝えることができます。

もしもの時のために
『人生会議』
してみませんか？

・何歳になっても、趣味の散歩は続けたい

・病気になっても、今までどおり家で過ごしたい

・もしもの時、どうしたらいいのかな？



木更津市在宅医療介護連携推進協議会

第１版

人生会議チェックシート

1 わたしが大切にしていること

- ☐ 家族や友人と過ごすこと
- ☐ 仕事や社会的な役割を続けること
- ☐ 身の回りのことを自分ですること
- ☐ 家族の負担にならないこと
- ☐ 楽しみや趣味を続けること
- ☐ その他（自由記載）

人生会議でなにかを決める
必要はありません。
もしもの時に備えて、自分の思い
を共有しておくことが大切です。



2 わたしが望む医療やケア

- ☐ 延命治療を行って、
  できる限り長く生きたい
- ☐ 延命治療を希望しない
- ☐ 痛みや苦しみを和らげる治療や
  ケアを受けたい
- ☐ すべての治療やケアを受けずに
  過ごしたい
- ☐ その他（自由記載）

3 最期の時が近くなった時、過ごしたい場所

- ☐ 自宅
- ☐ 病院
- ☐ 施設
- ☐ その他（自由記載）

4 自分の代わりに医療やケアについて判断してくれる人（氏名）

- ☐ 配偶者（夫・妻）　（　　）
- ☐ 子ども　（　　）
- ☐ きょうだい・親戚　（　　）
- ☐ 友人等　（　　）
- ☐ その他（自由記載）

5 その他（共有したいこと）

第　　回人生会議　　【代筆者：　　】

書いた日	年　月　日
本人氏名	
話し合った人	