

# 人とつながり

ご自身や  
ご家族の  
ために

# これから

## のことを 考え、話しましょう！



### 介護予防 から 人生会議

誰しもが病気やケガなど、もしものことが起こる可能性があります。いつまでも自分らしくいきいきと暮らすためには、早い段階で自身や家族などの将来（これから）を考え、周囲の信頼する人たちと話し合うことが大切です。山形市では、“人とつながり、これからのことを考え、話す”きっかけをより多くの方に届けたく、介護予防から「人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）」についての動画を主に4つの場面に分けて制作しました。また、山形市においても、介護や医療が必要な方が、自宅等の住み慣れた生活の場で暮らすための「在宅療養」という選択肢があることを紹介しています。

健康寿命の  
延伸、介護  
予防、支え  
合いが大事

## 01 自分のために 地域のために

趣味や健康づくり、社会奉仕活動など、自分の身体や心のために、楽しく、いきいきと活動されている方が多くいらっしゃいます。今の自身と近い将来に向き合いこれからの備える大切さについてお伝えします。

将来の自分  
を想像し、  
今これから  
を考える

## 02 近い将来を想像し 今を考える

誰しもが病気やケガなどをし、医療や介護サービスなどが必要になる可能性があります。自身の病気と向き合いながら、いきいきと暮らしている方の生活やお考えをお聞きしました。

住み慣れた自  
宅で暮らす  
「在宅療養」と  
いう選択

## 03 おうちで 暮らし続ける

住み慣れた自宅等で医療と介護サービス等を利用しながら暮らす選択をご紹介します。ご本人の「自宅で暮らしたい」という思いをご家族、医療・介護などの支援者とともに叶えている方の一日に密着させていただきました。

価値観や思い  
を信頼する人  
と共有する  
「人生会議」

## 04 最期まで 自分らしく

あまり考えたくはないことですが、誰しもに訪れる最期のときまで寄り添ったご家族の体験談をお聞きしました。最期まで自分らしくいるために、信頼する人と繰り返し話し合い、価値観や思いなどを共有することの大切さをお伝えします。





山形市においても、高齢化が年々進行しており、65歳以上の高齢者数は7万2千人を超え、2021年の高齢化率は30%を超えました。今後も高齢化は進行し、高齢化率は団塊の世代が75歳以上となる2025年には31%、介護サービスの必要性が高まる85歳以上の方が増える2040年には36%を超え、国民の医療や介護の需要がさらに増加することが見込まれています。

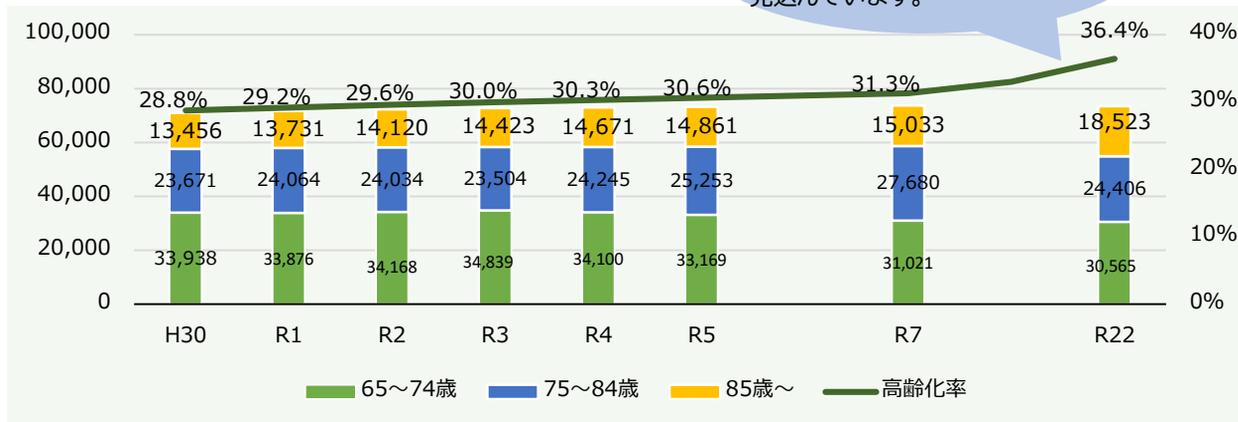
このため、山形市では「いつまでも高齢者が自らの能力を活かしながら、住み慣れた地域でともに支え合い、健やかに生きがいを持って暮らせるまちづくり」を基本理念に掲げ、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの確立の実現を進めています。



## 山形市の現状

### 高齢者数の推移 (R3年以降は推計値)

85歳以上の人口は、令和2年と令和22年を比較すると、1.3倍に増加し、医療や介護需要が高まると見込んでいます。



### 市民の声 (高齢者実態調査より [令和2年2月~3月実施])

介護等が必要になっても  
自宅等で生活を続けたい

(介護認定を受けていない65歳以上高齢者)

42.7%

この他、「わからない」と答えた方は24.2%

もしもの時(終末期)に、  
自宅等で最期を迎えたい

(65歳以上の要支援及び要介護認定の高齢者)

32.9%

この他、「特に希望なし」「わからない」と答えた方は27.4%

もしもの時のために、これまで家族  
等や医療関係者と話し合った

(介護認定を受けていない65歳以上高齢者)

36.6%

このうち、「詳しく話し合った」と答えた方は3.1%

医療や介護が必要になっても、  
人生の最期まで、できる限り、  
ご自身の希望を叶えていただきたい。



山形市の公式ホームページにて、当動画をご視聴いただけます。  
インターネットで **山形市人生会議** で検索いただくか、左のQRコードをスマートフォン等で読み取りアクセスください。

また、これからのことに関わる、健康づくりや介護予防、医療や介護のこと、人生会議についてなど相談をご希望される方は、

お近くの地域包括支援センターまたは山形市長寿支援課までお問い合わせください。



企 画：山形市福祉推進部長寿支援課  
在宅医療・介護連携室ポピー、基幹型地域包括支援センター  
動画制作：class studio (クラススタジオ)

