

## 「としポ」の利用はスマートフォンで

買い物などで貯めて使える地域共通ポイント「としポ」。1ポイントを1円として利用できます。

圏経済企画課(☎504-2235、☎504-2259)

### 500以上の店舗で 利用できます



ロゴマーク

としポは、「広島広域都市圏ポイント」の愛称で、広島広域都市圏\*内の加盟店などで利用できます。

ポイントは、買い物やイベント、スポーツ観戦など、さまざまな場面で貯めることができます。貯めたポイントは、買い物のほか、圏域ならではの商品やサービスが当たる抽選への応募、公益的団体への寄付などに使えます。

「としポアプリ」は、スマートフォン

専用です。行政や加盟店からのお知らせが届き、加盟店からクーポンが配信されるなど、便利な機能が盛りだくさん。このたび、歩数計など健康増進に役立つ機能も追加しました。

アプリのダウンロードは右の二次元コードから。(Android、iOS共通)

\*市の都心部からおおむね60\*圏内にある、28市町で構成する圏域



2月11日(祝)～3月12日(日)

## みんなで「はしご としポ」キャンペーン開催

キャンペーン参加店舗を巡ると、広島広域都市圏の特産品などが当たります。詳しくはキャンペーンホームページで。



**参加方法** キャンペーン参加店舗にあるイベント専用二次元コードを、としポアプリで読み取るだけ

**プレゼント内容** ペア宿泊券(石亭)、特産品セット など(写真は一例)



## 「人生会議」してみませんか

これからの人生をより豊かに、自分らしく生きられるよう、自分の希望や思いを周囲の信頼できる人と共有しておきましょう。

圏地域包括ケア推進課(☎504-2648、☎504-2136)

### 人生会議(ACP)とは

ACPIはアドバンス・ケア・プランニングの略称で、もしものときのために、自分が望む医療やケアについて前もって考え、その希望や思いを家族や医療・介護の専門職など信頼できる人と繰り返し話し合い、共有する取り組みのことで

市は、医療・介護関係団体と連携し、「ACPの手引き」(各区地域支えあい課で配布)を活用して人生会議の普及に取り組んでいます。

### 自分のため、家族のために

誰でも大きな病気やけがなどで、突然、自分の意思を伝えることができなくなる可能性があります。人生会議は、家族や自分に代わって医療の選択をしなければならぬ人にも、安心をもたらす手段となり得ます。

自分のため、家族のために、「人生会議」してみませんか。市ホームページから「ACPの手引き」などを

ご覧ください。

市HP ページ番号 887



### 話し合いの進め方(例)

#### ステップ Step 1 希望や思いについて考える

大切にしたいこと(人生の目標・希望や思い)を考えてみましょう

#### ステップ Step 2 健康について学び、考える

病気がある場合は、将来どうなるのか、どういう治療ができるのか、その治療でどうなるのか学びましょう

#### ステップ Step 3 あなたの代わりに伝えてくれる人を選ぶ

自分で判断できなくなったときに、代わりに意思を伝えてくれる人(代理人)を選んでおきましょう

#### ステップ Step 4 希望や思いについて話し合う

医療やケアに関する希望や思いを家族・代理人や医療・介護の専門職と話し合いましょう

#### ステップ Step 5 考えを文書に書き留めておく

話し合ったことは記録しておきましょう。希望や思いは健康状態などによって変わる可能性があります。その都度見直しましょう

何度でも  
繰り返し話し合おうが  
大切です

### インタビュー interview

#### 皆さんにACPを知って、取り組んでもらいたい



ACP普及推進員  
鹿見勇輔さん

私たちACP普及推進員は、県の養成研修を受講した医療、介護などの専門職です。地域で開催される「ふれあいサロン」などを通じて、ACPの普及啓発を行っています。

普及活動の中で、皆さんから「久しぶりに家族に連絡してみた」「残りの人生を考える中で、新しくやりたいことも見

つかった」という反応をいただくこともあり、とてもうれしい気持ちになります。

ACPで大切なのは、話し合うことです。ぜひ若い人も、親に声をかけて一緒に話してみてください。まずは、ACPを知るだけでもいいと思います。「残りの人生をどう生きるか」というポジティブな気持ちで、ACPを試してみましょう。

#### ACPの普及啓発の取り組み事例 「マンガでわかるACP」



人生会議(ACP)  
ACP with Manga

東区地域保健対策協議会では、ACPをしておいて良かった事例、ACPをしていなかったために困った事例を全8巻の漫画にして分かりやすく紹介しています。市ホームページ(上記)から、ご覧いただけます。