

令和 8 年 3 月 4 日  
保 健 医 療 局

## 東京都 ACP ポータルサイトを開設しました！

～「これから」を話すきっかけに。大切な人と思いを共有しませんか～

東京都では、本人の思いや価値観が尊重される医療・介護の実現に向けて、ACP（アドバンス・ケア・プランニング）<sup>(※)</sup>の普及啓発に取り組んでいます。

人は誰も、日ごろから大切にしている思いや価値観、人生観などをもとに、家族や大切な人と一緒に「したいこと」「したくないこと」を選びながら生きてきました。そうした思いは、将来、病気や介護が必要になったときに備え、大切な人とあらかじめ共有しておくことが重要です。



この度、ACPを分かりやすく知り、実践につなげていただくため、「東京都ACPポータルサイト」を開設しました。「これから」を考え、思いを共有する第一歩として、ぜひご活用ください。

### ※ACP（アドバンス・ケア・プランニング）とは

将来、病気や介護が必要になったりしたときに備え、これまでに大切にしてきたことや、誰とどのように過ごしたいか、希望する医療や介護のことなどについて、家族や大切な人、医療・介護関係者とともにあらかじめ考え、話し合うプロセスのことを言います。

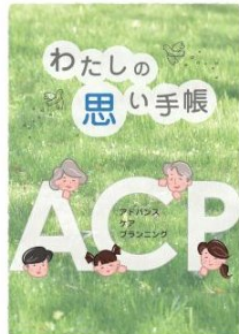
### ■ポータルサイトの主なコンテンツ

#### ～はじめてでも分かる、ACPの考え方と進め方～

ACPの基本的な考え方や進め方について、初めての方にも分かりやすい内容で紹介しています。

#### ～Web版「わたしの思い手帳」～

都が発行しているACP普及啓発小冊子「わたしの思い手帳」を電子ブックでご覧いただけます。



#### ～ACPの実践～

自分自身の考えや思い、家族や大切な人、医療介護関係者等と話し合った内容を、ステップに沿って書き留めることができます。

・書き進めることで、ご自分の考えを整理することができます。

・後から何度でも見直し、書き直すことができます。

(項目例)

これまで大切にしてきたこと

これから大切にしたいこと

### ■ACPポータルサイトはこちらからアクセスください！

<https://acp-portal.metro.tokyo.lg.jp/>

