



地域医療を考える会

Miyazaki Kobayashi since2010

ことごとと

2014 (平成26) 年3月31日

第008号 (不定期発行)

発行: 地域医療を考える会

住所: 〒886-0007 真方89-1

Tel: 0984-22-3008

Fax: 0984-23-0325

ホームページ <http://k-iryuu.gr.jp/>



小林市立病院の会議室をお借りして行ったワークショップの様子

地域医療 健康都市

全国でも珍しい都市宣言

医療と健康をもつと身近に

小林市は、3月1日に開かれた健康フェスティバルにおいて「地域医療・健康都市小林市」を宣言しました。

この宣言に向けて、私たちは地域医療を考える会では「地域医療を守り・育てるワークショップ」を12月14日に開催しました。「みんなの都市宣言を考えよう！」をテーマにしたワークショップには、会員や一般市民、医療者の皆さん

など約30人が参加。小林市の現状とこれからの考え、意見を出し合いました。ワークショップの講師には、「地域医療を守り育てる5か条」を進める福井県高浜町の井階友貴先生と「たかはま地域医療サポーターの会」の方々にお越しいただきました。「無理しない・消滅し

ない」の3原則で活動するサポーターの会の活動を含め、とても貴重な実践をお聞きすることができました。

私たちは4年間の活動の中で、全国各地の住民活動や地域医療を守る条例などを学んできました。健康都市宣言も全国で数多く見られるようです。しかし、地域医療と健康を合わせた都市宣言は聞いたことがありません。この珍しい都市宣言が日頃から話題になり、地域医療や健康への関心が高まるとうれしいですね。

は、「地域医療を守り育てる5か条」を進める福井県高浜町の井階友貴先生と「たかはま地域医療サポーターの会」の方々にお越しいただきました。「無理しない・消滅し

批判しない・消滅し

中、全国各地の住民活動や地域医療を守る条例などを学んできました。健康都市宣言も全国で数多く見られるようです。しかし、地域医療と健康を合わせた都市宣言は聞いたことがありません。この珍しい都市宣言が日頃から話題になり、地域医療や健康への関心が高まるとうれしいですね。

4月からは健康づくりポイント事業も始まります。健康づくりに取り組むことは、地域医療を守り育てることにも繋がります。みんな楽しく健康長寿を目指しましょう。(山下)

皆さんは「セルフメディケーション」という言葉をご存知ですか？セルフメディケーションとは自分の健康を自分自身でケアしていくことです。▼平均寿命が長く、生活習慣病などが問題となっている現代では、健康寿命をいかに伸ばすかが大切になってきています。▼健康寿命とは、文字通り健康でいられる期間のことです。男性の平均寿命は80歳、女性は86歳です。それに比べ、健康寿命は男性が70歳、女性が74歳ぐらいと言われていています。▼今は健康でも、いつ病気を患うかわかりません。健康を維持していくために、生活習慣を改善し、自分の健康に対して意識と自覚を持って、定期的に検診を受けながら、セルフメディケーションを実践していきましよう！と語っている私もメタボ予備軍です。色々気をつけないと...。▼ちなみに、小林市においても、平成16年から「健康こぼやし21」という健康づくり運動を実施しています。▼みんなで「地域医療・健康都市 小林市」を目指しましょう。



平成26年3月1日 宣言

地域医療・健康都市 小林市

住み慣れた地域で安心して暮らし、健康で豊かな生活を送ることは、すべての市民の願いです。

また、限りある医療を大切に想い、地域医療を守り育てることは、地域にとって大変重要です。

ここに、私たち小林市民は、地域一体となった協働によって、地域医療を守り育て、健康長寿をめざす「地域医療・健康都市 小林市」を宣言します。

- かかりつけ医を持ち、健(検)診を受け、疾病の予防に努めます。
- 時間内の受診を心がけるなど、限りある医療を大切にします。
- 健康意識を高め、運動を始めとする生活習慣の向上を図るなど、できることから健康づくりに努めます。
- 上手に休養をとり、人とのつながりを大切に、いきいきと生活します。
- 食に感謝し、バランスの良い食生活を心がけます。



ポイントカードは、この「のぼり旗」のある公共施設で配布中です。

コラム



事務局長 福森 一貴

地域医療 住民活動

健康増進、疾病予防にカギ

全国シンポジウム2013



2月1日から2日にかけて「地域医療を守り・育てる住民活動全国シンポジウム

2013」が自治医科大学(栃木県)で開かれ、地域医療を考える会から4人が参加しました。
シンポジウムには、全国から同じ志で課題に取り組む仲間約80人が集まり、多くの現状や課題を話し合うことができました。
全国どこも「医師不足」「相互理解の不足」の同じ課題のようです。しかし各地各様の取り組みがあり、小林でも取り組めそうな事が結構ありました。

医療と心の交流を進める

歓迎会やコンサートを開催

会では、医療者の皆さんとの交流も進めています。

平成25年5月21日には、市立病院に着任された3人の先生を囲み歓迎会を開きました。先生方は会員にも気さくに話しかけていただき、とても嬉しかったです。

お手伝いしました。
4組の出演をいただいた中で、将来お医者さんを目指している中学生・榎田万葉さんが舞踊を披露してくれました。脳梗塞で倒れた祖父の命を助けてもらったことに感謝し、「患者さんに元気になってもらいたい」と一生懸命踊る姿に感動しました。



とても楽しくて素晴らしい「おてもやん」を披露してくれた榎田さん(中央)

救急医療など幅広く学習



とても貴重なご講演をいただいた治ノ上先生

会では、様々な学習活動も進めています。

平成25年5月23日には、文芸会館で開かれた地域医療講演会「ドクターヘリで変わる救急医療」に参加。宮崎大学医学部附属病院長の池ノ上克先生のお話から、ドクターヘリの重要性と、医療現場の努力を知ることができました。

また、7月23日には学習会を開催。管理栄養士の尾辻牧子さんを招き、野菜の摂取の仕方などを教えていただきました。坪内斉志市立市立病院院長のお話も伺うことができました。貴重な学習会でした。

また、「健康増進・予防が進めば医師は足りる」という逆転の発想も学べました。考えてみれば、突発的な受診が減れば医師の負担も減る、医療費も減る。効率運営できるんですよね。
小林では、「医師不足」も

活動PRに汗

秋まつりパレード

会では、機会を捉えて活動のPRも行っています。

素晴らしい天気にも恵まれた11月23日のこばやし秋まつりでは、リニューアルした3つ折りの活動紹介リーフレットを配りました。

都市宣言に向けたワークショップの案内も併せて行い、広く活動をPRすることができました。手に取っていただいた皆さん、ありがとうございました。



育らるわ

会では、皆さんの思いをお聞きし、私たちの思いを伝えるため、座談会等にも参加しています。機会があれば、ぜひお呼びください。



- かかりつけ医を持ちましょう!!**
何でも相談できるかかりつけ医を持ちましょう。そのことが、あなたの健康と限りある医療を大切にすることにつながります
- 時間内の受診に努めましょう!!**
夜間や休日の診療は急を要する人のためのものです。「平日は仕事があるから」、「昼間は忙しいから」といった自己都合の受診はやめましょう
- 健康づくりを心がけましょう!!**
何よりも大切なのはあなた自身の健康です。日頃から生活習慣に気を配り、健康診査や検診を活用して病気の予防と早期発見に努めましょう