

地域医療情報紙

平成27年3月1日発行
長門市 健康増進課
地域医療連携室

～住み慣れた地域で安心して暮らすために～

地域包括支援センターでは、高齢になっても健やかに住み慣れた地域で生活できるために、健康づくりや介護予防の取り組みを行いながら、皆様が医療や介護、生活支援を適切に受けることができる仕組みづくり（地域包括ケアシステム）を、地域の方々や関係機関等と連携してすすめています。

高齢者の総合相談窓口として、ご本人の思いを大切に、家族や地域、専門職と一緒に考え支援していきますので、お気軽にご相談ください。



地域見守りネットワーク

(自治会、民生児童委員、福祉活動推進員、老人クラブ、ボランティア、まめネット(※)等)

※まめネット・・・協力事業所による高齢者等の見守り活動。異変に気付いた場合は市へ連絡が入り支援を行うもの

長門市地域包括支援センター

(長門市地域医療連携支援センター内)

月曜日～金曜日 8時30分から17時15分

電話 0837-23-1244 ・ FAX 0837-27-0266

職員 保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員等





平成26年度

健康づくり・介護予防の主な取り組み

☆地域医療講演会「腰痛と上手に付き合うには」

山口大学医学部附属病院長、田口敏彦先生による講演が行われました。

5月17日



☆育児講演会

「活用しよう！！必携！子ども救急ハンドブック」

長門総合病院副院長、青木宜治先生による講演が行われました。

10月30日



☆骨の健康相談日

骨密度測定やカルシウムをしっかり摂る為の試食が行われました。

8月22日



☆糖尿病予防講演会「糖尿病の予防について」

斎木病院、植田浩平先生の分かりやすい講演を聞いた後、血糖値の測定を行いました。

11月11日



☆健康づくりのつどい

効果的なウォーキングについて学び、広島経済大学スポーツ経営学科、松本耕二准教授の指導のもと、実際にウォーキングを行いました。

10月4日



☆認知症市民公開講座

「レビー小体型認知症の早期発見から対応まで」

医療法人和栄会原田医院副院長、原田和佳先生による講演が行われました。

12月14日



～健康づくりポイント事業～

3つの項目 ①各種健康診査を受診 ②健康教室や講座等に参加 ③自分ポイントを積み、元気になって賞品もゲットしよう！

H26年度 100ポイント以上達成者 132名

平成27年度も引き

皆さんはどんな取り組みを
していますか？

☆元気回復講座

介護予防のための運動や口の健康、認知症予防などを長門・三隅・日置・油谷地区で楽しく学習しました。



三隅デイサービスセンターにて

口の中をきれいにして
元気でいきいきと
暮らしましょう

☆健康出前講座

生活習慣病及び認知症の予防等、健康に関する講座を、各地区のサロンやグループに出向き行いました。

楽しく体操して
体力をつけましょう



浄岸寺 いきいきサロンの皆さん



※地域の団体やグループへ健康出前講座に出向きます。

いつまでも元気で生き生きと過ごせるよう、みなさんの健康づくりを支援します。

紹介の事業以外にも様々なイベントや、教室を開催していますので参加して元気な体をつくりましょう。

お問い合わせ先：地域包括支援センター
TEL23-1244

目標を決め実践 3項目全てに取り組んで

びき参加・応募しましょう！



お薬手帳の活用について



みすみ薬局 岡本 旬史 先生より

おくすり手帳とは、自分が使っている薬の名前・量・日数・使用方法等を記録できる手帳です。副作用歴・アレルギーの有無・過去にかかった病気・体調変化についても記入できます。いつでもどこでもどんな薬を飲んだという記録ができます。

【おくすり手帳の記載内容】



- ◎処方内容（調剤日／調剤薬局名／処方箋発行医療機関／薬剤の名称・用量・用法・日数等）
- ◎副作用歴・アレルギーの有無・主な過去の既往症
- ◎後発医薬品への変更の希望 等

おくすり手帳を上手に正しく使うことで、健康管理に役立てましょう！



【おくすり手帳の使い方】

- ◎おくすり手帳は医療機関ごとに分けずに、1冊にまとめる
 - *全ての医療機関で情報を共有することで様々なリスクを防ぎます
- ◎医療機関・薬局に行くときは忘れずに持っていく
 - *保険証・診察券・血圧手帳等と持っていくもの全てセットにしておくこと忘れにくいです
- ◎一般用医薬品（市販薬）やサプリメント購入時も副作用・飲み合わせ等のチェックができます
- ◎副作用歴・アレルギーの有無を記入しておくことで、副作用のリスクを未然に防ぐことができます

【おくすり手帳を使うメリット】



- ◎複数の医療機関にかかる際、飲み合わせや薬の重複をチェックし、副作用・飲み合わせ等のリスクを減らします
- ◎副作用歴・アレルギーの有無・主な過去の既往症等の情報をチェックできます
- ◎旅行・転居・災害のとき等、急に具合が悪くなった際、自分の薬の情報を正確に伝える事ができます

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種を受けていない方へ

- ① 平成26年10月から、本人負担が **2,760円** で接種できる制度が始まっています。

平成27年3月31日までの接種対象者

65歳	昭和24年4月2日生 ~ 昭和25年4月1日生
70歳	昭和19年4月2日生 ~ 昭和20年4月1日生
75歳	昭和14年4月2日生 ~ 昭和15年4月1日生
80歳	昭和9年4月2日生 ~ 昭和10年4月1日生
85歳	昭和4年4月2日生 ~ 昭和5年4月1日生
90歳	大正13年4月2日生 ~ 大正14年4月1日生
95歳	大正8年4月2日生 ~ 大正9年4月1日生
100歳	大正3年4月2日生 ~ 大正4年4月1日生
101歳以上	大正3年4月1日以前の生まれ

60歳以上65歳未満の者であって、心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に身体障害者手帳1級程度の障害を有する方は、予診票に診断書又は身体障害者手帳の写しを添付すれば対象となります。

☆対象者は毎年度変わります☆

平成27年度から平成30年度の間は、各当該年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方が対象となります。平成31年度以降は、当該年度に65歳になる方が対象となる予定です。

- ② ①の対象外の75歳以上の方で、対象年齢まで待たずに接種を希望される方に、長門市では、接種費用のうち **3,000円** を助成します。(接種費用は医療機関によって異なります) 接種前に保健センター・支所・出張所で助成券の交付申請をしてください。

☆助成事業は平成27年3月31日で終了します 接種を希望される方は、早めに助成券の交付申請をしてください。

予防接種のお問い合わせ先
長門市保健センター : 23-1132

こころの健康づくり講演会について

講演テーマ

『からだとココロの SOS
～あなたのパートナーは大丈夫?～』

講師 医学者、大阪樟蔭女子大学教授
石藏 文信 氏

日時 平成27年3月15日(日)
14:00~15:30 (受付 13:00~)

場所 ラポールゆや 大ホール

参加費 無料 ※整理券が必要です(先着順)

配布場所

公民館、各支所、
各保健センター
地域医療連携支援センター

問い合わせ先

油谷保健福祉センター
TEL 33-3021

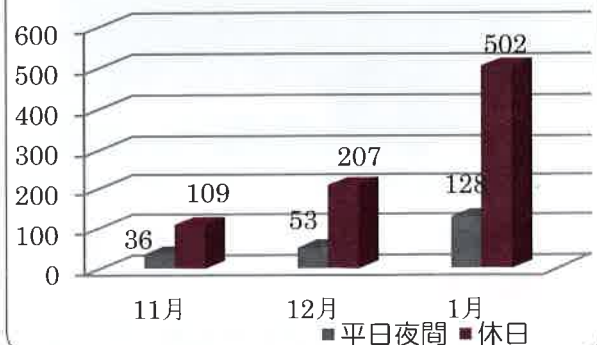


長門市心急診療所の受診状況

(休日昼間、平日夜間の初期救急患者)
(H26年11月1日~H27年1月31日)

月別受診者数

(平成26年11月~平成27年1月)



1日当たり受診者数

	11月	12月	1月
平日夜間	2.0	2.7	6.7
休日	15.6	29.6	62.8

この情報紙へのお問い合わせ・ご意見等がありましたら下記へお願いします。

■編集事務局 長門市市民福祉部健康増進課 地域医療連携室(長門市地域医療連携支援センター内)
TEL 0837-27-0255 FAX 0837-27-0266

※この情報紙の既に発行されたものは、市のホームページに掲載しております。

URL : http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/kurashi/welfare/chikiiryu_torikumi.html

E-Mail : chiikiiryu@city.nagato.lg.jp