

松山市地域包括支援センター生石・味生 ふれあい通信



夏号



R7年6月 発行 第108号

今年の夏も暑くなると予想されています。こまめに水分補給をしながら体調管理に気をつけてお過ごしください。

今回は、「かかりつけ医」と「健康診査」についてお話をします。

「かかりつけ医」ってなに？



病気になったときや健康に不安があるとき、すぐに相談できる身近なお医者さんのことです。

具体的には、一般的な治療をする地域のクリニックや診療所、病院などをいいます。

また、必要があれば、適切な専門医に診療情報を添えて紹介してくれます。

そのほかにも、病気の診療だけでなく、地域の保健や福祉などの相談にものってくれます。

「かかりつけ医」の必要な理由

超高齢化社会を迎える中、自分の健康はご自身が維持しなくてはならなくなっています。皆さんが健康長寿を実現するうえで、身近にいて気軽に相談できる「かかりつけ医」は大切な存在です。

厚生労働省の報告によると、実際にかかりつけ医を持つ人は50%で、約半数の人が、かかりつけ医をもたれていないそうです。



「かかりつけ医」がいるメリット



- ◎病気や健康管理などさまざまな相談が可能です。
- ◎場合によっては、家族の病状や健康状態の相談にのってもらえます。
- ◎専門医療機関への受診や転院が必要な時に紹介状や診療データなどを引きついでくれるので、その後の治療がスムーズにおこなえます。
- ◎介護保険申請の相談にのってもらったり、ケアマネジャーとの連携もとってくれます。

「かかりつけ医」を選ぶポイント

- ◎長期的に受診したり、自宅の近くで通院しやすい医療機関からさがす。
- ◎信頼できる、相性のいい医師にお願いします。
- ◎往診や訪問診療をしている診療所などから選ぶ。
- ◎定期的な受診がない方は、特定健診や予防接種、風邪のときなどに受診した際をお願いします。



「かかりつけの歯科」や「調剤薬局」も大切

歯科



健康長寿にはお口の健康も大きく影響するといわれています。かかりつけの歯医者さんを持つことで、お口の健康がたもたれ、自分の口で長く食べ続けることにつながっていきます。歯科医師の中には、通院が困難な人に対して、訪問診療をおこなうところもあります。

薬局



かかりつけの調剤薬局を持つことで、お薬の相談や、飲み合わせなどを気軽に聞くことができます。また、外出が困難な人には、薬剤師が自宅に訪問して、薬に関する説明や相談、服薬管理などを行っている薬局もあります。

各種の相談窓口

●在宅医療についての相談 [松山市医師会]

松山市在宅医療支援センター 松山市柳井町2丁目85番地 ☎089-915-7780

●在宅での歯科医療についての相談 [松山市歯科医師会]

総合歯科医療連携室 松山市柳井町2丁目6-2 ☎089-932-5407

●「在宅訪問のできる薬局」についての相談 [愛媛県薬剤師会]

在宅薬局支援センター 松山市三番町7丁目6-9 ☎089-941-4165

※「連携室」や「相談室」といった名称の窓口がある病院でも、在宅医療や在宅介護の相談を受けています。

1年に1回「健康診査」を受けましょう



「健康診査」では、動脈硬化の原因になる中性脂肪やコレステロール、肝臓や腎臓の状態、血糖などについて調べることができます。

定期的に全身の健康状態をチェックし、病気の重症化やフレイルを防ぎましょう。

- ★「後期高齢者医療」や「国民健康保険」の加入者は**無料**です。
- ★病院や地域会場で受けられます。
- ★受診の際は、受診券が必要です。
- ★健診の日程、申し込み方法等については、下記にお問い合わせください。

愛媛県後期高齢者医療加入者

松山市 保険給付・年金課
TEL 089-948-6490

松山市国民健康保険加入者

松山市保健所 健康づくり推進課
TEL 089-911-1819

※「後期高齢者医療」加入者は歯科口腔健診も無料で受けることができます。
詳細は、愛媛県後期高齢者医療広域連合 TEL 089-911-7739 にお問い合わせください。

「地域包括ケア会議」を開催しました

R7.3.14 味生地区

R7.3.19 生石地区

会議には、地域役員・自主防災の方・行政・ケアマネジャーなどが参加し、センターの活動報告のほか、『孤立・孤独の対策、認知症になっても住みやすい地域づくり』に向けて意見を交換しました。

【出された意見】

- ・声掛け、自主防災グループや独居登録は孤立・孤独対策につながる。
- ・全国方言ラジオ体操は地域交流の場。
- ・施設に場所を提供してもらいながら交流の場を広げていってはいかがでしょうか。
- ・8050問題で、親も子も高齢化する中、自宅にこもらないようなしくみや災害時の体制づくりが必要。など・・・

★包括では、これらの意見を踏まえて今後の事業に取り組んでいきます。



(会議の様子)

【事業所移転のお知らせ】

「グループホームすみれの家」

所在地 松山市南斎院町1298-1 電話 089-905-6006

2025年3月、「グループホームすみれの家」は南斎院町に移転オープン。閑静な住宅街に位置し、近隣には温泉や公園など自然と利便性に恵まれた環境があります。

利用者様がその人らしく、自由に安心した日々を過ごし、寄り添ったケアと笑顔あふれる温かな空間が提供できるよう支援してまいります。ぜひ一度、お気軽にご相談ください。



【新職員紹介】

社会福祉士：築山 遵（ツキヤマ ジュン）



4月から地域包括支援センター生石・味生に入職しました築山です。地域の皆様に真摯に向き合いながら寄り添い、お力になれるよう精一杯努めたいと思っています。よろしく申し上げます。



予防プランナー：渡部 雄貴（ワタナベ ユウキ）



5月から地域包括支援センター生石・味生に予防プランナーとして入職しました渡部です。

これまでの経験を活かしながら、親しみやすく、相談しやすい存在となり、地域の皆様が安心して生活できるよう支援してまいります。どうぞよろしく申し上げます。