

主な内容

- 1~6……特集「健康が一番！」
- 7……アドバンスコープADSホール催物、国津の杜の行事
- 8……在宅医療救急システム、在宅医療をすすめる講演会

発行/名張市企画財政部広報対話室 〒518-0492 名張市鴻之台1-1 ☎0595-63-7402 ✉pr@city.nabari.mie.jp ㊚http://www.city.nabari.lg.jp



## 桔梗が丘体操会

3月1日から11月30日まで、毎日午前6時30分から桔梗が丘小学校でラジオ体操などを行っています。毎日約60人が参加し、80歳を超える高齢者も元気に体操しています。

参加者の榎谷 登美子さん(85歳/桔梗が丘3/写真中央)は、「朝早く起きて、大勢で体操すると、とても気持ちがいいですね。1日頑張れます」と笑顔で話します。

特集

# 健康が一番!

「いつまでも、健康で生き生きと生活を送りたい」。これは、だれもが望むことではないでしょうか。しかし、年齢を重ねるごとに多くの人が介護や支援を必要とする状態になるのが現状です。今号では、いつまでも健康で元気に暮らすには、今、何をすべきなのかを考えます。

## 平均寿命から健康寿命へ

国は、7月、日本人の平均寿命について男性が79・94歳、女性が86・41歳と発表しました。女性は世界第1位に返り咲き、男性も過去最高になりました。

一方で、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間とされる「健康寿命」(平成22年)は、男性が70・42歳、女性が73・62歳と発表されています。

平成22年の「健康寿命」と「平均寿命」の差は、男性で約10年、女性で約13年となっています。いつまでも健康で毎日楽しく生活を送るためには「健康寿命」を延ばし、この差を縮めることが求められています。

## 生活習慣病の予防が健康寿命を延ばす

日本人の三大死因の一つでもあり、要支援や要介護になる大きな

健康支援室 ☎63・6970

原因である「脳血管疾患」。そして、その危険因子となる「高血圧症」や「脂質異常症」。これらはいずれも生活習慣病です。この生活習慣病の予防が、健康寿命を延ばすことにつながります。

生活習慣病は、その名のとおり毎日の生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気です。食事、運動不足、喫煙、ストレスなどが原因です。そして自覚症状がないまま進行する病気で、長い沈黙のあと、ある日突然重い症状が起きます。

こうした生活習慣病を予防するには、まず、生活習慣を改善すること、そして、健診などの早期発見、早期治療が有効です。

これらの予防や、健康づくりは自己管理が原則ですが、症状などがないとなかなか行動に移すことが難しいものです。市では、地域づくり組織などと連携して、市民の皆さんの健康づくりを支援しています。

2ページ以降に続く

特集 「健康が一番！」

# 世代別 生活習慣ポイント

生活習慣病は、小さいころからの生活の積み重ねによって引き起こされる病気です。生活習慣病予防のため、各世代で注意すべきことを、医師や保健師などに聞きました。

## 基本的な生活習慣をつくる幼児期 離乳食は薄味に！



健康支援室  
管理栄養士 前川 美和

生活習慣の基礎をつくるのが、幼児期です。早寝早起きの習慣を身につけ、規則正しい生活リズムを身に付けましょう。  
子どもの健全な成長には、しっかり食べる(栄養)、よく遊ぶ(運動)、ぐっすり眠ること

と(休養)が大切です。特にこの時期の栄養と食生活は、心身の成長にも大きく影響する上、味覚や食べ物の好みの基礎をつくりまします。それらは大きくなってからの食習慣にも影響を与えるために、生涯を通じた健康、



「離乳食教室」を月1回、保健センターで開催。薄味で調理された離乳食を試食

特に生活習慣病予防という長期的な視点からも重要です。「味覚は10歳くらいまでにほぼ完成する」と言われています。将来の健康のためにも離乳食から薄味を基本として、健全な味覚を育てていきましょう。

## 体の骨格や筋肉をつくる少年期 青年期は不規則な生活、運動不足に注意



健康支援室  
保健師 柴垣 維乃

少年期は、身体的にも精神的にも大きく成長する時期です。清涼飲料水やスナック菓子では栄養は取れません。糖分や脂肪分を取りすぎる生活は、生活習慣病の危険因子である肥満、高脂血症、高血圧につながります。10歳

代でも動脈硬化の初期症状は見つかることがあります。また、少年期は基礎体力を育む時期です。「楽しく体を動かし、おいしく食べる」を実践しましょう。青年期は、生活が多忙になるにつれて不規則な生活や運動不足な



夏休み開催された「さわやかサッカー教室」で元気に動き回る子どもたち

どになりやすい状況にあります。若いからと、暴飲、暴食、歩かなが習慣化していくと、その積み重ねが血管を傷めていきます。正しい情報をもとに自分の生活をコントロールできる力をつけていきましょう。

## 各世代の生活習慣病予防のポイント



少年期



幼児期

- バランスよく食べることを学ぼう
- 太りすぎ、やせすぎなど体格の変化に合わせて生活習慣を見直そう
- 無理なダイエットはしないようにしよう
- 「早寝早起き朝ごはん」を実践しよう
- 授業以外でも、体を動かすスポーツなどをして運動習慣を身に付けよう
- テレビ、ゲーム、インターネットは時間を決めてしよう

- 食事は薄味にしよう
- 何でも食べられるようにしよう
- 家族も正しい生活習慣について見直そう
- 体を動かす遊びをたくさん取り入れよう
- 歯みがきの習慣を身に付け、むし歯を予防しよう
- 1歳6ヵ月健診など定期健診を受けよう
- 家族そろって食事をする機会を増やそう
- 受動喫煙から子どもを守ろう



意識して生活してみてください

健康支援室  
保健師 獅子原 名都子

## 生活習慣病の初期は自覚症状なし 健診結果を予防へつなげる



名賀医師会  
理事 上坂 吉男さん

|                      |            |         |          |
|----------------------|------------|---------|----------|
| 1000Hz(右)            | 異常なし       | -       |          |
| 1000Hz(左)            | 異常なし       | -       |          |
| 4000Hz(右)            | 異常なし       | -       |          |
| 4000Hz(左)            | 異常なし       | -       |          |
| <b>&lt; 血圧 &gt;</b>  |            | 基準値[単位] | <b>D</b> |
| 血圧1回目(最高)            | 129 [mmHg] |         | 151      |
| (最低)                 | 84 [mmHg]  |         | 89       |
| 血圧2回目(最高)            | 129 [mmHg] |         | 149      |
| (最低)                 | 84 [mmHg]  |         | 87       |
| <b>&lt; 尿検査 &gt;</b> |            | 基準値[単位] | <b>A</b> |
| 尿蛋白                  | (-)        |         | (-)      |
| 尿潜血                  | (-)        |         | (-)      |
| 尿糖                   | (-)        |         | (-)      |
| ウロビリノーゲン             | (++)       |         |          |
| <b>血液一般</b>          |            | 基準値[単位] | <b>B</b> |

健診結果で、高血圧やコレステロール値の異常などありませんか？医師に相談しよう。

壮年期の40歳代、50歳代は、仕事や家庭のことに一生懸命になり、健康に目を向けられない時期ではないでしょうか。  
しかし、自分では健康と思っても、体の中では病気が進行していることがあります。そこで、

自分の健康状態を把握するため、会社での健診や、国保特定健診を毎年受診してください。体の状態は、今年大丈夫だからといって、来年も健康というわけではありません。また、毎年受診することで、血圧やコレステロール値の変

化も分かります。高血圧などは、自覚症状がないため放置されがちですが、放っておくと脳卒中や心筋梗塞などを発症することがあります。健診結果を生かし、早めの治療や生活習慣の改善につなげてください。

## 要支援・要介護になる原因の約2割が 運動器の障害。ロコトレで元氣な足腰を



三重大学大学院  
教授 須藤 啓広さん



片脚立ちは、左右1分間ずつ、スクワットは、5・6回。1日3回行いましょう。

関節の疾患や骨折、転倒といった運動器の障害は、要介護認定原因の約2割を占めます。  
運動器の障害のため、立つ、歩く、といった能力の低下により要介護または、要介護になる危険度の高い状態をロコモティブシンド

ローム(略称・ロコモ)と言います。ロコモ予防が、健康寿命を延ばすことにつながります。  
ロコモ予防の運動「ロコトレ」は「片脚立ち」「スクワット」の2つです。無理をせずに、自分のペースで続けることが大切です。

また、ロコモ予防は、高齢期だけではありません。骨や筋肉の量は20歳代、30歳代にピークを迎えます。骨や筋肉に適切な運動で刺激を与え、適切な栄養を取ることによって丈夫に維持できます。若いうちからの運動習慣が重要です。



高齢期



壮年期



青年期

- 地域行事への参加など、外へ出る機会を増やすよう心掛けよう
- 散歩・体操・畑仕事など自分のペースで長く続けられる運動を習慣にしよう
- 健診・がん検診を定期的を受けよう
- 筋トレを続けて、筋力を貯めて自分で歩ける体を維持しよう
- たんぱく質、脂質、炭水化物など必要な栄養素をバランスよく取り、低栄養を防ごう

- 喫煙者は禁煙にチャレンジしよう
- 年1回は健診を受け、健診結果から生活習慣を見直したり、医療機関を受診したりしよう
- がん検診を定期的を受けよう
- 自分の健康を過信せず、活動と休息のバランスを取ろう
- 必要な医療は継続して受けよう
- 適正な体重を維持しよう

- ファストフードやスナック菓子、缶コーヒーなどの食べ過ぎ、飲み過ぎに注意し、糖分や油物、塩分を取り過ぎないようにしよう
- たばこを吸わないようにしよう。喫煙者は禁煙にチャレンジしよう
- 朝食は抜かず、1日3食決まった時間に取るようにしよう
- 女性は、乳がんや子宮頸がん検診を定期的に受けるようにしよう

特集 「健康が一番！」

# 地域で広める健康づくりの輪

市内の地域づくり組織では、生活習慣病の予防や特定健診やがん検診の受診率向上を目指した取り組みを実施しています。ひなち地域ゆめづくり委員会の取り組みをはじめ、各地域の取り組みをご紹介します。

## 住民間の声掛け、誘い出しで 受診率アップへ

ひなち地域ゆめづくり委員会  
会長 丸田 政明 さん



健康に無関心な人ほど健診や講演会に参加してほしい

「特定健診や、がん検診は、健康だから自分には関係ない」という人がいます。本当にそうでしょうか。

最近、わたしの周りで健康を害する人が多くなってきました。「急に悪くなった」という言葉を聞きますが、実は、以前から徐々に悪くなっていったのかも分かりません。

自分の体の健康状態に関心のある人は、毎年健診やがん検診を受けたり、健康の講演会に参加したりします。しかし、本当に健診を受診したり、講演会に参加したりしてほしいのは、自分の健康に無関心な人です。

そこで、ひなち地域ゆめづくり委員会では、市と協力して、市立病院長や三重大学医学部付属病院院長、三重大学教授による「生活習慣病」や「がん」の講演会を比奈知公民館で開催しました。また、がん検診も公民館で実施したほか、特定健診は、富貴ヶ丘集会所と滝之原公民館でも開催しました。家からも近いということで、今まで参加や受診しなかった人も参加していただきました。

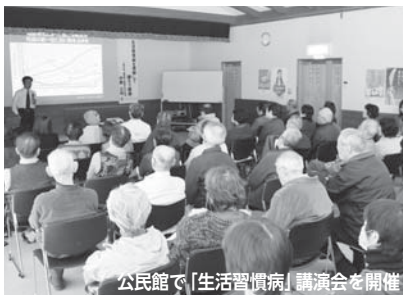
知人同士の口コミが、地域の健康意識を向上させる

少しでも多くの皆さんに、参加していただくよう、講演会や健診の案内は、回覧ではなく全戸配布しました。

しかし、関心のない人が参加するにはそれだけでは不十分です。民生委員などが所属する地域福祉委員会のメンバーが一人暮らし高齢者などの対象者に直接声掛けを行いました。おかげで、わたしたちの地域では、平成24年度の特定健診、がん検診の受診率は、ともに前年度を上回りました。

今後の受診率向上には、友達や近所の口コミが効果を上げると考えます。「来週の三重大学の病院長の話を公民館に聞きに行くよ」といった今度、がん検診受けるよ」といった、知り合いの言葉が「わたしも行ってみようかな」という思いにつながります。こうした地域のつながりが、地域全体の健康意識を向上させます。

病気になって初めて気付く健康のありがたみでは、遅いのです。健康であれば、お金もかかりません。健診を受診することは他人のためではなく、自分自身や家族のためです。対象となる住民全員が定期的に健診を受診し、健康で過ごせる地域にしたいです。



公民館で「生活習慣病」講演会を開催

## 受診者の声 定期的に健診を受診し、夫婦で楽しく暮らしたい



上浪 一男 さん  
よみ子 さん (富貴ヶ丘1)

昨年初めて比奈知公民館で国保特定健診を受診した上浪さん夫妻。「友達が自分も受診するので、一緒に受診しないかと誘ってくれました。書類まで持ってきてくれたので、夫と一緒に受けることにしたんです」と、よみ子さんは受診のきっかけを話します。

「会社勤めをしていたときは、毎年人間ドッグを受けていたのですが、退職してからは、調子が悪くなったら病院に行くという生活でした」と話すのは一男さん。

健診の結果、一男さんには少し高めの血圧値、よみ子さんには脂質異常がみられたようです。健診結果説明会にも参加したお二人は、健診結果の見方や、生活習慣の大切さがよく分かったと話します。

食生活には以前から気を付けているよみ子さん。「味付けは薄味にしています。疲れていると味付けが濃くなる時がありますが、夫に『少し濃いよ』と言われます」と上浪家では、薄味が定着しているようです。一方、一男さんは早起きをしてウォーキングを日課にしています。血圧の値もデスクワークが多かった現役時代と比べると下がったと話します。

「夫婦のどちらかが病気で倒れたらもう一方も看病しなければならず、楽しい生活を送れません。毎年健診を受け、自分の健康状態をチェックすることで、いつまでも夫婦そろって楽しく暮らしたいですね。健康が一番」と上浪さん夫妻は笑顔で話してくれました。



## 託児で検診受診率アップ

子育てサロン「きらきらひろば」  
代表 久保 広美 さん



毎月第1・3木曜日に市防災センターで開催している子育て広場「きらきらひろば」には、たくさんの親子が参加していただいています。

子育て中のお母さんたちは、子どもから目を離せないなどの理由で、がん検診を受けない人も多いと聞きました。そこで、「きらきらひろば」と同日に、検診車を呼びわたしたちが託児をすることで、お母さんたちに安心して「子宮がん検診」を受診できる環境を整えました。

### 参加者の声 水口 登志子さん(つつじが丘北/写真左)

ボランティアの皆さんのおかげで、子どものことを気にせず受診できました。また広場に参加する他のお母さんも一緒に受けるということで、受診しやすかったですね。



## 体操で毎日元気!

つつじが丘地区まちの保健室  
森 尚子

つつじが丘・春日丘自治協議会とまちの保健室が協力して、公民館で「ず〜っと元気健康教室」を開催しています。毎回多くの皆さんに参加していただき盛況です。公民館に来ることができない人たちにも参加してもらえるように、10月からは集会所で教室を開催します。皆さん、健康や介護、子育てに関することなど、何でもまちの保健室に相談してくださいね。



### 参加者の声 山中 松子さん(つつじが丘南/写真前列左)

ご近所の皆さんと一緒に参加しています。教室に参加して友達が増えました。一人では、なかなか続けられないこともみんなですれば楽しく続けられます。



## ゴルフ場でウォーキング

すずらん台町づくり協議会  
はつらつ元気隊 代表 有田 忠弘 さん



すずらん台の住宅地に隣接する「伊賀の森カントリークラブ」に協力をいただき、市民全員を対象としたウォーキングを開催しました。

また、足腰の負担軽減や、運動量を上げるノルディックウォーキングを希望者に体験していただきました。参加者が楽しかったと言ってもらえるような企画を今後も考えていきます。すずらん台地域はもちろんですが、他地域の活動にも協力しますので、気軽に声を掛けてください。

### 参加者の声 林 春江さん(希央台/写真左)

普段はアスファルト舗装の道ばかり歩いているので、芝生の上を歩くのは気持ちいいですね。車に気を付ける必要がなく、友達とおしゃべりしながら歩いて楽しかったです。

特集 「健康が一番！」

# びばり現役プロジェクト

市では、「特定健診受診率の向上」「がん検診受診率の向上」「高血圧・慢性腎臓病の予防」の大きな3つの目標を掲げ、生活習慣病予防に重点を置いた取組みを平成24年度から進めています。

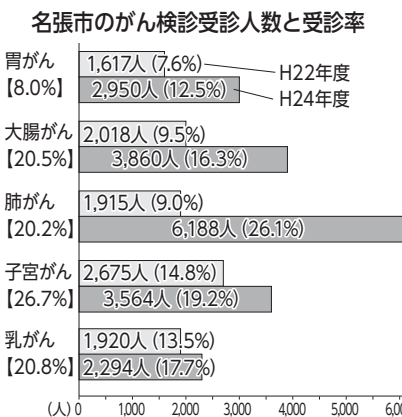
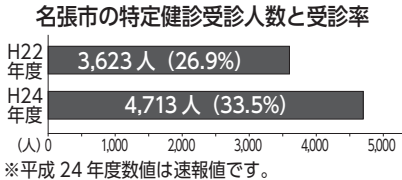
## 重症化してから医療機関を受診する人が多い名張市

名張市は、がんによる死亡率が県平均より高く、その一方でがん検診の受診率は低いという結果が出ています。そして、国民健康保険被保険者の高血圧や腎不全にかかる1人当たりの医療費を見ると県内14市の平均より高くなっています。このことから、市は、市民の皆さんが、重症化してから医療機関を受診する傾向があると分析しました。

そこで、平成24年度、市民の生活習慣病予防を目指し「特定健診の受診率の向上」「がん検診受診率の向上」「高血圧・慢性腎臓病の予防」の3つの目標を掲げ「生活習慣病予防重点プロジェクト」を立ち上げました。

## 料金改定や集団健診などで特定健診受診率が向上

特定健診受診率の向上を目指し、平成24年度、市民の生活習慣病予防を目指し「特定健診の受診率の向上」「がん検診受診率の向上」「高血圧・慢性腎臓病の予防」の3つの目標を掲げ「生活習慣病予防重点プロジェクト」を立ち上げました。



※24年度から、国保特定健診プラスの「胸部レントゲン」を2人の医師がチェックすることにより、肺がん検診受診としています。  
※平成24年度数値は速報値です。

国保特定健診・がん検診の日程は・・・  
健康支援室 ☎63-6970  
市ホームページで確認いただくか、問い合わせ先へお電話ください。

## 市独自の「がん検診無料クーポン」発行

国は、全国的に受診率の低い乳がん、子宮頸がん、大腸がん検診の検診料を市町村とともに負担し、節目年齢の皆さんに無料クーポンを配布しています。

市では加えて、胃がん、肺がんについても節目年齢の皆さんに配布するほか、対象を拡大して子宮頸がん検診無料クーポンを平成24年度から配布しています。無料クーポン対象者に限っては、平成24年の受診率は、大腸がんと乳がんで県内29市町村トップの受診率でした。また、三重大学医学部付属

し、平成24年度から、国保特定健診を500円、特定健診プラスを1000円と自己負担金を平成23年度の半額にしました。また、地域づくり組織の協力を得て、公民館などで初めて集団健診を実施。平成24年度特定健診受診率は、33.5%(速報値)と平成22年度に比べ6.6ポイント上昇しました。

## 保健師の訪問や三重大学との連携による生活習慣病予防

市内では、人工透析患者が増加傾向にあります。また、治療に必要な高血圧の人が増えています。医療機関にかかるのが遅かったり、治療をしていても生活習慣が改善されなかったりすることが原因の一つと考えられます。

そこで、三重大学と連携し、生活習慣病予防の講演会を市内26カ所で開催したり、保健師が高血圧者159人に訪問指導を行ったりしました。また、公民館などで集団健診受診者に対して健診結果の見方や生活習慣改善指導を行いました。しかし、人工透析件数、治療に必要な高血圧者数ともに減少しておらず、継続した取組みが必要です。

病院との共同による予防啓発講演会を実施するなどし、平成24年度の受診率はすべてのがん検診で、平成22年度に比べ上昇しました。

## 地域や医療機関、関係機関に、より一層の連携をお願いし、生活習慣病の予防に取り組みます。



健康支援室 室長 西嶋 知子

平成22年度に比べ、国保特定健診受診率、がん検診受診率が向上しています。特定健診では、昨年度、初めて地域で集団健診を実施していただきましたが、受診者の約半分が今まで健診を受けていない人たちであり、一定の成果が出たと言えます。しかし、平成24年度の受診率は県内29市町中18位とまだまだ低い状況です。

今年度は、特定健診を受けたことがなく、しかも医療にもかかっていない人を対象に電話による受診のお勧めと未受診理由の聴き取りを行います。また、がん検診では、無料クーポンの年だけ受診してその後未受診の人がいますので、ダイレクトメールなどで定期的な受診の必要性を訴えています。生活習慣の改善、重症化予防は、一朝一夕

には実現できません。これからも、地域づくり組織や医療機関、関係機関に、より一層の連携をお願いし、生活習慣病の予防に取り組みます。市民の皆さんも自分の健康に関心を持ち、健診を受診したり、生活習慣を見直したりしてください。一緒に「いつまでも健康で生き生きと暮らせるまち名張」を目指しましょう。



**アドバンスコープ ADSホール** **催物**  
☎ 64-3478

■ **第20回 名張大正琴フェスティバル**  
日時 11月2日(土) 午後零時30分～4時  
◎入場無料 会場 寺嶋 ☎ 63-5714

■ **第6回 川名よう子福祉チャリティーショー**  
日時 11月3日(土) 午前9時30分～午後6時  
◎入場無料 会場 川名 ☎ 63-1260

■ **百笑会 ジャズコンサートレッドパンサー**  
日時 11月9日(土) 午後3時～6時  
入場料 1,000円  
会場 曾我 ☎ 63-8088

■ **秋の装い着発表会**  
日時 11月10日(日) 午後2時～4時  
◎入場無料 会場 大井 ☎ 65-4390

■ **第18回 ピアノ発表会**  
日時 11月16日(土) 午後1時30分～4時  
◎入場無料 会場 五島 ☎ 66-5779

■ **第43回 名張市社会福祉大会**  
日時 11月17日(日) 午後1時30分～4時30分  
◎入場無料  
会場 名張市社会福祉協議会 ☎ 63-1111

■ **J A伊賀南部招待会**  
日時 11月23日(土) ▼午後2時～3時40分  
▼午後5時～6時40分 ※招待券が必要  
会場 J A伊賀南部資料課 ☎ 65-7200

■ **100名以上限定コンサート(ピアノ 松尾久美)**  
日時 11月24日(日) 午後3時～4時30分  
入場料 1,500円  
会場 アドバンスコープADSホール ☎ 64-3478

**国津の杜の行事**  
☎はぐくみ工房あららぎ ☎62-6920

**糸のこ木工芸教室** 電動糸のこぎり機を使って干支(午)の置物を作しましょう。

日時 11月15日(金) 午前9時30分～正午  
講師 長谷川 重峰さん 定員 6人  
参加費 1,000円(材料費含む)  
持ち物 手袋、タオル  
申込 10月21日(日)から11月5日(日)までに、電話で問い合わせ先へ  
※ 先着順。参加者が少ない場合は中止

**保健センター(朝日町)での親子すくすく行事**  
☎ 健康支援室 ☎ 63-6970

|                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| <b>1歳6か月児健診</b>              | <b>3歳6か月児健診</b>              |
| ● 24年4月生<br>11月12日(日)・13日(日) | ● 22年5月生<br>11月19日(日)・26日(日) |
| ● 24年5月生<br>12月3日(日)・4日(日)   | ● 22年6月生<br>12月17日(日)・18日(日) |

**生後9か月～18か月ごろの離乳食教室**  
11月6日(日) 午後2時～3時30分 ※要予約  
★ 乳幼児健康相談(同日 午前9時30分～11時受付)

**「晩秋の比奈知ダムで爽やかウォーキング」参加者募集**

日時 11月23日(土) 午前9時～正午  
集合場所 比奈知ダム管理所(上比奈知)  
対象 市内在住の人 定員 80人 ※先着順  
参加費 100円  
申込 11月18日(日)までに、住所、氏名、電話番号を記入し、ファクス(51-0482)で問い合わせ先へ ※雨天中止  
会場 すずらん台まちの保健室 ☎ 68-5700

**「第7回美し国三重市町対抗駅伝」出場者を募集**

平成26年2月16日(日)開催の市町対抗駅伝(津市・伊勢市間)の名張市チームとして出場希望者は長距離記録会に参加してください。

**◆長距離記録会(代表選手選考対象レース)**

日時 11月30日(土) 午前9時～受付  
場所 市民陸上競技場(夏見)  
種目 ▼小学5・6年生(男子1,800m、女子1,200m) ▼中学生(男子3,000m、女子2,000m) ▼高校生・一般(男子5,000m、女子3,000m)  
対象 市内在住・在勤の人 ◎参加無料  
申込 10月21日(日)から11月22日(土)までに、総合体育館(夏見)に備え付けの申込用紙に必要事項を記入し同窓口へ ※ファクス(63-5449)可  
◎競技実績のある人で、選考対象レースに参加できない場合は、11月22日(土)までに総合体育館にある出場選手応募用紙で申込  
会場 市陸上競技協会(川合) ☎ 63-0782

**子育て講座「親子クッキング」参加者募集**

日時 11月5日(日) 午前9時45分～午後1時30分  
場所 保健センター(朝日町)  
対象 2歳6ヵ月以上の子どもと保護者  
定員 12組 ※先着順  
参加費 1組800円程度(材料費)  
申込 10月22日(日)から11月2日(日)までに(午前9時30分～午後5時/日・月曜日を除く)電話で問い合わせ先へ ※2歳6ヵ月未満の弟や妹がいる場合はご相談ください。  
会場 こども支援センターかがやき ☎ 67-0250

**「旬の野菜を使った料理教室」参加者募集**

日時 11月18日(日) ▼午前9時30分～午後零時30分 ▼午後1時～3時30分  
場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)  
講師 川北 八重さん(カフェ「ハレノヒ」店長)  
定員 各10人 ※先着順 参加費 2,000円  
申込 10月21日(日)午前9時以降に、武道交流館いきいきに備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、参加費を添えて同窓口へ  
会場 武道交流館いきいき ☎ 62-4141

**11月2日(土)は、「証明書等自動交付機」を休止します**

証明書等自動交付機(市役所北玄関、近鉄名張駅東口・桔梗が丘駅南口、伊賀市役所に設置)は、市庁舎設備点検による停電のため、**11月2日(土) 終日休止** ※雨天時は11月9日(土)  
会場 総合窓口センター ☎ 63-7440

**不妊や不育症でお悩みの皆さんへ「三重県不妊専門相談センター」**

相談専用電話 ☎ 059-211-0041  
相談日時 毎週火曜日 午前10時～午後8時  
相談員 不妊カウンセラー(看護師・助産師)  
◎相談無料。秘密厳守  
会場 泉子ども・家庭局子育て支援課 ☎ 059-224-2271

**「第13回大人たちの dokidoki コンサート」出演者募集**

開催日 平成26年2月23日(日)  
場所 アドバンスコープ ADSホール(松崎町)  
参加費 1人8,000円 2人12,000円  
※3人以上は12,000円と2人を超えた人数分(1人2,000円)の割り増し  
申込 10月27日(日)までにアドバンスコープ ADSホール備え付けの参加申込書に記入し、写真と参加費を添えて同窓口へ  
※申込書は、市ホームページからも出力可。希望者には郵送

会場 アドバンスコープ ADSホール ☎ 64-3478

**「日本銀行経済講演会」参加者募集** ◎参加無料

日時 11月14日(日) 午後2時～3時30分  
場所 産業振興センターアスピア(南町)  
演題 「日本経済の来し方、行く末」  
講師 長野 聡さん(日本銀行大阪支店副支店長)  
定員 200人 ※申込多数の場合は抽選  
申込 11月6日(日)までに、はがき、ファクス、メールで、住所、氏名、電話番号を記入し、名張商工会議所(〒518-0729南町822-2)へ  
会場 名張商工会議所 ☎ 63-0080  
FAX 64-3211 E ncci@nabari.or.jp

**福祉・介護の仕事をお探しの皆さんへ「福祉・介護の就職フェア」を開催**

開催日 11月9日(土)  
場所 松阪商工会議所大ホール(松阪市若葉町)  
内容 ▼「三重県福祉人材センター総合相談会」(午前10時30分～午後零時30分)  
▼「福祉・介護の就職フェア」(午後1時～4時)  
対象 福祉や介護の職場に就職希望、または関心のある高校生以上の人  
◎参加無料。申込不要。託児室あり ※要申込  
会場 三重県社会福祉協議会 三重県福祉人材センター ☎ 059-227-5160

次頁予告

図書館のススメ



# 在宅療養患者の急変時の受入体制を整備 「在宅医療救急システム」の運用を開始

市では、名賀医師会が中心となり、平成23年4月に「在宅医療支援センター」を開設し、在宅医療(療養)が必要な患者やその家族が安心して生活できるよう、総合的に支援しています。

そんな中、主治医による定期的な訪問診療を受けている在宅療養患者に切れ目のない支援を行うために、急変時の受入体制の整備が課題となっていました。そこで、名賀医師会

と市立病院が、在宅患者の救急当番日以外にも対応できる24時間365日の「在宅医療救急システム」を整備し、10月から運用を開始しました。

このシステムを利用するには、在宅主治医による事前登録が必要です。

☎ 市立病院医事室(代表) ☎ 61-1100  
地域医療室 ☎ 63-3913

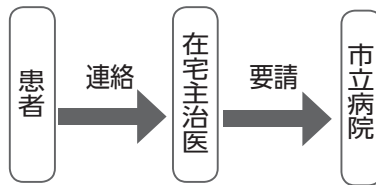
## 在宅医療救急システム登録

**登録対象** 定期的・計画的に、名賀医師会会員などの医療機関(在宅主治医)の在宅医療を受けている患者 ※臨時的・短期的に往診を受けている人は対象外

**登録手続き** 在宅主治医が、在宅医療支援センターを通じて登録手続きを行います。

在宅医療救急システムを活用し、市立病院と在宅主治医、在宅医療支援センターが登録患者の情報を共有することで、救急時、円滑な治療を行うことを可能にします。

## 急変時、登録患者の受診方法は…



※病状により必要と判断した場合は、直接救急当番病院に搬送される場合があります。また、市立病院から救急当番病院へ再搬送される場合があります。



## 「在宅医療をすすめる講演会」を開催

**日時** 11月13日(水)午後1時30分～3時  
**場所** アドバンスコープ ADSホール(松崎町)  
**演題** 「がんとの上手な付き合い方」  
**講師** 鳥越 俊太郎さん(ニュースキャスター)  
**申込** 10月31日(木)までに、「鳥越俊太郎講演会希望」、住所、氏名、電話番号、人数(4人まで可)を記入し、往復はがき、ファクス、メールまたは直接持参で在宅医療支援セン

ター(〒518-0721朝日町1361-4)へ  
◎参加無料。未就学児は入場不可。応募者多数のときは抽選。整理券を送付します。

☎ 在宅医療支援センター ☎ 48-7840  
FAX 48-7841 ✉ zai.sien@asint.jp



## 在宅医療(療養)に関する相談は 名張市在宅医療支援センターへ



### どんな相談ができるの?

「退院を勧められたが、自宅での療養は不安」「自宅で介護したいが、通院させるのが難しい」「寝たきりの母を自宅で看取るにはどうすればよいか」など、自宅で療養する際に生じてくる、さまざまな心配や不安について無料で相談に応じます。



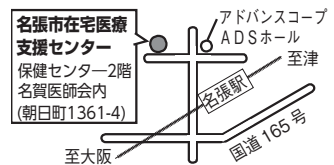
### 相談に対応してくれる人は?

相談には、医療と福祉の専門職が対応します。また、在宅医療支援センターは医師会の運営なので、医療機関とのつながりが深いのが特徴。医療と福祉にかかわるさまざまな関係機関と連携しながら、より多面的な支援につなげていくことができます。



### どこに行けば相談できるの?

保健センターの2階(名賀医師会内)に在宅医療支援センターがあります。電話でも相談を受け付けています。



☎ 48-7840 FAX 48-7841  
相談受付時間 午前9時～午後5時  
※土・日曜日、祝日、年末年始は休日

広告

広告

## 2014年度私立中学校・高等学校 入試説明会

参加費 無料  
11/4 (月・祝) 13:00-16:00  
主催:昇英塾

※上記時間内のご都合のよい時間でご参加いただけます。  
【会場】名張産業振興センター アスピア

毎年恒例となりました「昇英塾主催 私立中学校・高等学校入試説明会」を今年度も開催します。個別ブースによる個別相談形式で行ないますので、希望する学校の説明を思う存分聞いていただけるように、納得いくまでご質問をしていただけます。資料参加校を含めた約60校の情報が一度に手に入る絶好の機会です。ぜひ、ご参加ください。

【当日参加校】 西大和学園中学校・高等学校/四天王寺中学校・高等学校/清風中学校・高等学校/大阪女学院中学校・高等学校/聖心学園中等教育学校/権原学院高等学校/高田中学校・高等学校/奈良工業高等専門学校/鈴鹿工業高等専門学校/三重中学校・高等学校 …他多数

### 【お申し込み・お問い合わせ】

お電話からのお申し込み  
フリーダイヤル、または特進管理部までお電話ください。

パソコンからのお申し込み  
昇英塾ホームページの資料請求ページからお申し込みいただけます。詳しくはホームページをご覧ください。

フリーダイヤル みんな 合格GO!GO!  
特進管理部 0595-62-7676(代)  
0120(37)5955 http://www.syoei.ed.jp/

席に限りがございますので、必ず事前にお申し込みください。

## 公共下水道・集落排水への切替工事 水廻りから、暮らしをもっと快適に

三重県知事許可(管工事業・建築工事業)  
名張市指定工事店  
TEL: 63-2525

〒518-0734 名張市黒田1414-2

見積り無料! お気軽にご相談ください



バリアフリー・耐震補強など、リフォーム工事も請け賜ります

料理の事ならおまかせ下さい!!

## は出し料理 祐助

名張市上八町1641-2 TEL 0595-63-0511

日替わり定食・丼・うどん・切手・印紙・証紙

## 市庁舎 食堂・売店 祐助

名張市鴻之台1-1 TEL 0595-63-1722