

高梁2025 “地域医療はまちづくり”^⑬

「高梁2025」は、持続可能な地域医療体制の構築に向けた取り組みの総称です。

いい 看取り 11月30日は「人生会議の日」 もしものときのために「人生会議」始めてみませんか

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、事前に考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」と呼びます。この数年は、コロナ禍のため入院時の面会制限などもあり、最期の時間を自宅で過ごすことを選択する人が増えています。「人生会議」を行う時期に「早すぎる」はありません。「縁起でもない」と敬遠するのではなく、元気なうちから話し合ってみましょう。

在宅医療を知っていますか

通院が難しくなったときや、退院後に自宅などでも医療を受けることができます。困ったときのために、前もってかかりつけの医師やケアマネジャーと相談し、さまざまな選択肢を見つけておきましょう。

在宅で受けられる主な医療サービス

訪問診療、訪問歯科診療、訪問薬剤指導、訪問看護、訪問リハビリテーション、訪問栄養食事指導など



訪問リハビリテーションの様子。在宅でもさまざまな医療サービスを受けることができます

市ウェブサイト「高梁2025～地域医療の高梁モデル構築に向けた100の検討とアクション～」にこれまでの議論の内容などを掲載しています。



問介護医療連携課 ☎ 21-0304



健康づくり応援通信^{④7}

問健康づくり課 ☎ 21-0228

おうち時間が増え、飲酒量が増えていますか？

コロナ禍により自宅で飲酒をする人が増え、飲酒量が増える人が多くなっています。適度な飲酒は多くの効用をもたらしますが、過度な飲酒は、アルコール依存症だけでなく対人関係の悪化や家族への迷惑などを引き起こします。お酒との付き合い方を振り返り、健康的な飲み方を心がけましょう。

一人で解決できないときは、家族や友人、公的機関へ相談しましょう。

適量の目安

1日平均「純アルコール20g程度の飲酒」とされています。女性や高齢者はアルコール分解速度が遅いので、半分程度の量を目安にしましょう。

	ビール	日本酒	酎ハイ
1日の適量(20g)	中瓶1本 500ml	1合 180ml	缶1本 350ml (アルコール度数7%)

飲酒チェックアプリ スナッピーキャット SNAPPY-CAT

あなたの飲酒の仕方を3分間でチェック



飲酒量を減らすために

飲酒量を減らすための方法をご紹介します。

- ① 飲酒量を記録する
- ② 飲酒のルールを決める
- ③ おつまみを食べながら飲む
- ④ 休肝日を週2日以上作る

高梁市こころの体温計(アプリ)

アプリ内の『アルコールチェックモード』で、飲酒が、あなたの心にどのような影響を与えているかがわかります。



相談窓口

備北保健所 ☎ 21-2836
健康づくり課 ☎ 21-0228
新岡山県断酒新生会 総社・高梁支部 アルコール健康相談(総社市ふれあいセンター)
☎ 0866-93-4980
(毎月第3金曜日午後1時30分～3時)