



健康づくり応援通信



健康づくり課 ☎ 21-0228
市公式 YouTube
体操などのコンテンツを視聴できます

11月10日から16日はアルコール関連問題啓発週間です

お酒はコミュニケーションを円滑にしたり、ストレス発散、食事をおいしくしてくれる一方、慢性的な飲酒は生活習慣病リスクを高めるなど心身ともに悪影響を及ぼします。あなたの健康を守るための飲酒ルールについてご紹介します。

【飲酒ルール】

① 1日の飲酒目安

純アルコール 20g 程度とされています。

女性や高齢者は血中アルコール濃度が高くなりやすいため、半分程度を目安にしましょう。

ビール	日本酒	ウイスキー	ワイン
			
中びん1本 (500ml)	1合 (180ml)	ウイスキー (約60ml)	グラス1.5杯 (約180ml)

② 食事と一緒にゆっくりと

③ 週 2 日は休肝日

④ 服薬中、入浴・運動前はノーアルコール

⑤ 定期的に健診を

過度の飲酒による悪影響は、アルコール依存症だけでなく、対人関係の悪化による孤立化や家庭・職場でのトラブルなど多岐にわたります。一人で抱え込まず、周囲からサポートを受けることも大切です。友人や公的機関など相談できる場所を作りましょう。

○相談窓口

・備北保健所 ☎ 21-2836

・健康づくり課 ☎ 21-0228

・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)

☎ 090-7890-4931(第4日曜日 午前10時30分～正午)

★こころの体温計

高梁市こころの体温計の中に、「アルコールチェックモード」があります。飲酒が心臓にどのような影響を与えているか確認してみましょう。



★SNAPPY - CAT(飲酒チェックツール)

あなたのお酒の飲み方を振り返ってみてはいかがでしょうか？



高梁2025 “地域医療はまちづくり”

「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。

医療従事者の働き方改革の取り組み

本市では、不足する看護職などの業務の負担軽減や効率化を推進している市内医療機関へ支援を行っています。

■インカム導入による業務効率化

高梁中央病院では、急性期の病棟にインカムを導入し、病棟内での連絡業務、人の呼び出し、新人看護師からの相談への対応などが効率よくできる体制を構築。従来のように電話番号を押したり、ポケットから出すわずらわしさがなく、簡単な操作で一度に複数人へ情報共有や呼び出しなどが行えるようになりました。



■与薬カート導入による業務効率化

さきがけホスピタルでは、患者ごとに異なる内服薬を効率的に管理できる与薬カートを導入。配薬の曜日や時間帯が患者によって異なるため、薬の仕分けなどにかかる作業時間が大幅に短縮(週12時間⇒週5時間)でき、誤薬のリスクも減少させることができました。

※与薬カート：患者の薬を個別に管理できるカート



地域医療連携課 ☎ 21-0304

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。



協力隊がゆく



西垣 陽平 隊員

退任のあいさつ
4年間ありがとうございました！

こんにちは、有漢地域担当の西垣です。10月末をもって任期満了で地域おこし協力隊を卒業しました。任期は最長3年のところ1年の延長をいただき4年間活動をしました。着任当初は右も左もわからず、地域についても知らないことだらけでしたが、皆さんに支えていただき何とかここまで続けてこられました。本当に感謝しきれないと思います。

着任開始間もなくスマホの困りごと解決のためにスマホ相談室を立ち上げました。しかし蓋を開けてみれば、私自身にとっても腰を据えて住民の皆さんと話をすることで、地域の魅力や歴史、そして過疎地域における課題を勉強する機会になっていました。そこから得た自分なりの答えは「地域を見つめるとは人を見つめること」です。人口動態・面積・交通量など地域の状況を示す数的データも重要ですが、地域に入り込まないと見えない人の思い・技術、町の景色・歴史があります。それらこそが紛れもない地域資源であり、地域活性の種火です。その種火にいかにか点火するかが地域おこし協力隊の役割だと考えています。地域の皆さんが私の娘を宝物のように可愛がってくださる光景を目にした時に、私は地域活性の主眼を「日常的な多世代交流をいかに生み出し定着させるか」に置きました。旧有漢町診療所を改修し「Now space みちくさ」という交流拠点を設け、年間延べ約4000人が利用する施設となり



ました。赤ちゃん・大人・高齢者が関わることで、活力や経験の交換が生まれ「ここで子育てしたい」という雰囲気醸成されていくと信じています。

地域おこし協力隊活動報告会を開催します！

市では、意欲ある地域外の人材を積極的に誘致し、地域の活力を呼び起こすとともに、その定住・定着を図るため、平成23年度より総務省の「地域おこし協力隊制度」を導入し、現在、9名の隊員が市内各地域で活動しています。

この度、地域おこし協力隊員の紹介と活動報告の場を設け、活動に対する市民や関係者の理解を深めることを目的に、次のとおり活動報告会を開催しますので、ぜひご参加ください！

日時 11月25日(月) 午後6時～8時

場所 高梁市役所3階 大会議室

☎ 21-0282

