

相談(12月)

種別	日	時間	場所	問い合わせ
行政相談	2日(火)	午前9時～正午	高梁市役所3階会議室	岡山行政監視行政相談センター ☎086-224-1100
	5日(金)		備中地域局2階小会議室	
	9日(火)		川上総合学習センター	
	11日(木)		成羽たいこまるプラザ	
なやみごと相談	2日(火)	午前9時～正午	高梁市役所3階研修室	岡山地方方法務局高梁支局 ☎22-2318
	5日(金)		備中地域局2階小会議室	
	9日(火)		川上総合学習センター	
	23日(火)		松原コミュニティハウス	
法律相談(要予約)	2日・9日・16日・23日 (全て火曜日) 午後1時～4時10分		高梁総合福祉センター	岡山弁護士会(☎086-234-5888)へ 事前に予約をして、協働定住課へ無 料券を申請してください。(市民のみ・ 年2回まで) 協働定住課☎21-0254
司法書士相談	12日(金)	午前10時～正午	高梁市役所4階会議室1	岡山県司法書士会倉敷支部高梁地区 ☎22-7906
	17日(水)	午後2時～4時	ボルカプラザ(1階)	
種別	日	時間	場所	問い合わせ
高梁税務署面接相談 (要予約)	8日(月)・18日(木) ※相続・贈与・譲渡所得に関する相談 は税務署へお問い合わせください。	午前9時～午後4時	高梁税務署	高梁税務署 ☎22-2546

子どもの健診(12月)

種別	対象(生まれた年・月)	日	時間	場所	問い合わせ
乳児健診	令和7年3月・8月	17日(水)	午後0時30分 ～	高梁保健センター	健康づくり課 ☎21-0228
3歳児健診	令和4年5月～6月	18日(木)	1時30分 (受付)		

子育て支援・健康相談(12月) ※全て予約が必要です

種別	日	時間	場所	問い合わせ
ゆう・ゆうタイム (クリスマスを楽しもう)	19日(金)	午前10時～11時30分	子育て支援センター 高梁市原田北町 1251番地1 (高梁こども園 1階 東側)	子育て支援センター ☎22-2450 こども未来課 ☎21-2666
2歳のひろば	17日(水)	午前10時～11時30分		
赤ちゃんタイム	5日(金)・16日(火)・ 23日(火)	午前10時～正午		
ハッピー♡サタデー	13日(土)	①午前9時～正午 ②午後1時～4時		
なりわで“ゆう・ゆう”	11日(木)・18日(木)・ 25日(木)	①午前10時～11時30分 ②午後1時30分～3時	成羽こども園 子育て支援室	
にこにこ相談	11日(木)・18日(木)	午前10時～午後4時	子育て支援センター	健康づくり課 ☎21-0228
育児相談	24日(水)	午前10時～正午		
プレママ相談・母乳相談	12日(金)	午前9時30分～10時30分 (プレママ相談) 午前10時30分～11時30分 (母乳相談)		
ちびっこ広場	3日(水)	午前10時～11時30分	成羽文化センター(別館)	
エイズ・性感染症検査／B・C 型肝炎検査／骨髄ドナー検査登 録	23日(火)	午後1時～2時	備北保健所	備北保健所 ☎21-2836
病態栄養相談	11日(木)	午前10時～11時		
思春期・ひきこもり相談	12日(金)	午後2時～4時		



健康づくり応援通信

☎健康づくり課 ☎ 21-0228

慢性腎臓病(CKD)は、私たちの生活を脅かす新たな「国民病」です！

慢性腎臓病(CKD)とは？

①タンパク尿などの腎臓の異常 ②GFR(糸球体濾過量)が60ml/min/1.73m²未満
①または②のどちらか、または両方が3カ月以上続いたとき慢性腎臓病(CKD)といえます。
いろいろな原因で慢性腎臓病になることがわかっています。



あなたの腎臓を守るために、今日からできること

- 1. 健診を受ける**
健康診断で腎臓の検査を受けましょう。
腎臓の異常は、
尿検査(尿たんぱく)と、血液検査(*eGFR: 推定
糸球体濾過量)で分かります。
- 2. 血圧を測り、減塩する**
高血圧はCKDの原因であり憎悪因
子です。
減塩を心がけましょう。
- 3. 運動をする**
適度な運動はCKD
の進行を抑制しま
す。
- 4. 禁煙する**
たばこは万病のもと！
CKDも悪化させます。
- 5. 脱水に注意する**
乾燥する冬場も注意！
尿の色が濃くならないよう
にしっかり水分をとりましょう。
- 6. 市販薬・サプリメントに注意する**
薬の中には腎臓病を起こすもの、悪化させるものが
あります。小さなことでも薬剤師へ相談を。

* 推定糸球体濾過量: (60ml/min/1.73m²)以上が正常な腎臓の働きの目安となります。 岡山県CKD・CVD専門対策会議(監修)

“地域医療はまちづくり”～持続可能な地域医療体制の構築と維持に向けて～

地域と向き合う～語り場@タカコウ×シヤクショ～

市内医療機関と連携し、地域医療の実情や取り組みの紹介、地元で働くことへの思いを知ってもらうため、講義や地域イベント出展などに取り組んでいます。今回は高梁高校が実施する「方谷学*」の一環で、地域社会が抱える課題について、生徒自身で考えるきっかけとして、健康づくり課で実施している取り組みの紹介を行いました。

※「方谷学」は、市や地域で活躍する人の取り組みから、地域課題などの解決に向け自らテーマ設定し、およそ1年間をかけて取り組むキャリア探求プロジェクトです。

9月26日の6・7限、高梁高校の1年生を対象として「地域と向き合う～語り場@タカコウ×シヤクショ～」が開催され、講師として健康づくり課の職員が取り組みを紹介しました。

当日は2コマで約30名の生徒を対象に、健康づくり課で実施している市民を対象とした母子・子育て支援や健康づくり、地域医療提供体制への取り組みの説明や、地域で働く看護職の一つである保健師の仕事の魅力をお伝えしました。

生徒からは、保健師について詳しく知ることができた、将来の選択肢の参考にしたいとの感想がありました。



健康づくり課の仕事を紹介



保健師の仕事を紹介

☎健康づくり課☎21-0304

過去の取り組みの経緯や内容は、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～」をご覧ください。

