



# 健康・医療

## Health & Medical

### 健康Step Up講座 〜今日からはじめる第一歩〜

- ▽第8回…骨盤体操と健康ミニ講話  
●とき 1月23日(土) 午前10時〜正午
- ところ いろは遊学館
- 定員 40人(申込多数の場合は抽選)
- 申込期間 1月13日(水)まで
- ▽第9回…腰痛・肩こり体操と健康ミニ講話  
●とき 2月18日(木) 午前10時〜正午
- ところ 総合福祉センター
- 定員 25人(申込多数の場合は抽選)
- 申込期間 2月8日(月)まで

▽第8回・第9回共通事項  
●対象 市内在住の人  
●申込み・問合せ 電話または直接、健康増進センター「☎(473)3811」へ  
▼受付時間は平日午前8時30分〜午後5時15分

●子宮頸がん・ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチン副反応救済制度  
平成25年3月31日までに、市の助成により、子宮頸がん予防ワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンのいずれかを接種した後、何らかの症状が生じて医療機関を受診した人へ、症状と予防接種に関連性が認められた場合、医療費・治療手当が支給されることがあります。心当たりのある人は、独立行政法人医薬品医療機器

総合機構の救済制度相談窓口  
☎0120(149)9311  
☎03(3506)9411  
へ、お問い合わせください。

### 精神保健家族教室

- とき 1月26日(火)、2月4日(木) 午前10時〜正午
- ところ 健康増進センター
- 対象 精神障がい者(主としてうつ病)が家族にいる人
- ▼原則、志木・朝霞・和光・新座・富士見・ふじみ野市、三芳町在住の人
- 内容 1日目：精神科医によるうつ病の話、2日目：作業療法士による家族の関わり方の話、家族の語り合い
- 申込み・問合せ 1月19日(火)までに、電話または直接、健康増進センター「☎(473)3811」へ

### 地元の野菜を食べよう！事業②

- 新鮮で、栄養価の高い志木市産の農産物を使った調理実習と栄養講話を行います。今回は、大根や白菜をはじめ冬野菜をふんだんに使った料理をご紹介します！
- とき 1月29日(金) 午前10時〜午後1時
- ところ いろは遊学館
- 対象 どなたでも(市内在住者優先)

●定員 30人(申込多数の場合は抽選)  
●参加費 500円  
●申込み・問合せ 1月19日(火)までに健康増進センター「☎(473)3811」へ

▼この事業は、いろは健康21プラン(第3期)／志木市食育推進計画の地産地消推進事業です。



### 彩の国いきがいがい大学 第1回特別講座 「ガンが嫌がる食生活」

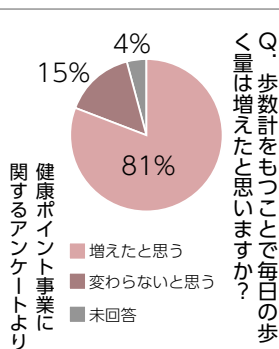
- とき 1月21日(木) 午後1時45分〜3時30分
- ところ 和光市民文化センター
- 対象 おおむね55歳以上
- 講師 丁宗鐵さん(日本薬科大学学長)
- 定員 230人
- 受講料 無料
- 申込み・問合せ 電話またはFAXで、公益財団法人いきいき埼玉 高齢者いきがい支援担当「☎048(728)7951・☎048(728)7130」へ
- ▼受付は、土・日曜日、祝休日を除く午前9時〜午後5時

いろは健康ポイント事業  
イベント参加者の80%の人が歩  
く量が増えたと感じています！

10月から開始した「健康寿命のばしマッスルプロジェクト」の一つ、いろは健康ポイント事業の開始から3か月が経過し、今年度事業の折り返し地点を迎えました。

11月11日(水)に行われた「健康になりまっするフェスタ2015」では、身体への知識を深めてもらうための講演会や歩数計の見方、歩き方の講習会を行い、歩くことへの理解を深めました。

参加した皆さんからは、「目標歩数を明確にすることができて張り合いがでた」、「出歩くきっかけになったなど」、外へ出て歩くことへの意識が高まったという感想を多くいただきました。自身の身体の声を聞きながら無理のないウォーキングを楽しみましょう。



●問合せ 健康づくり支援課  
内線2472

# わたしたちの健康

## 年頭所感

朝霞地区医師会 会長 あさの おさむ 浅野 修

☎(464)4666

あけましておめでとうございます。市民の皆様には、希望に満ちた新年を迎えられたことをお慶び申し上げます。

昨年は、9月に関東・東北豪雨による鬼怒川流域の洪水が発生。広域にわたって大きな損害を被りました。日本は、治水の長い歴史があり、ここ荒川流域においても水害を克服してきた歴史があります。しかし、自然の脅威は、時として人間の時間軸で見た予測をはるかに超えるものであり、今後も間違いなく日本のどこかで地域が経験しなかった災害へと拡大する可能性があります。このため、温暖化を含め自然の脅威の見直しが必要であり、正確なデータによる災害予測が被害局限への対策につながることは言うまでもありません。

本来、予測というものは、あらゆる関連データを分析して未来の見通しを立て、将来の危機を回避するために活用されるものです。新たなデータが反映されるごとに予測が更新され、危機対策への見直しが施策に反映されてきました。地震や津波にしても、千年単位のデータが蓄積できれば、より正確な予測も期待できるのですが、来るべき大規模災害に対し、我々にどれだけの時間的な余裕が残されているのでしょうか。

さて、昨年の敬老の日に総務省は人口推計を発表。65歳以上の人口が3384万人となり過去最高となりました。また、80歳以上の高齢者が初めて1千万人を超え、超高齢化社会の到来を印象づけました。特に、高齢化率については、過去に予測した曲線上を実データがトレースしている感があります。既に、日本の人口はピークから下り坂をたどり始めました。平均寿命の延伸が高齢化率を高めていると言え、出生率(1.42)の飛躍的な改善がない限り、今後数十年間の少子高齢化状態は人口の減少とともに避けられません。これまでも叫ばれてきたとおり、団塊の世代全員が65歳以上になったことから、日本は確実に2025年問題に向

かっており、対策は喫緊の課題といえます。

埼玉県は、今年度から三か年の計画で在宅医療提供体制充実支援事業を開始。県内15の郡市医師会がこの事業の委託を受け、準備を進めています。当地区医師会も、昨年の6月末から地域包括ケア支援準備室を医師会事務局内に設置して支援事業を開始しました。本事業には、増大する医療のニーズを予測して、在宅医療充実による解決が求められており、併せて地域に医療と介護の一体化を進めるための仕組みづくりを推進するという計画です。

第一段階の拠点については、暫定設置であり関係市と本格拠点の構築に向けて調整を進め、昨年11月には和光市の総合福祉会館内に拠点を移して運用を開始しました。第二段階は、本事業の中核を担う訪問医師の登録であり、約30名の登録医を確保しております。第三段階の療養支援ベッドの確保についても、昨年10月から運用を開始しました。これは、救急に至らずとも在宅患者が高熱や脱水症状等で入院の必要が生じたとき、往診する医師の判断で入院させることができるという安心のシステムです。現在、地域内の6病院が輪番病院として事業に参加しています。

現時点の予測に基づく2025年は決して明るくありません。埼玉県も急速に高齢化への道を突き進んでおります。次世代を担う若者たちに向かって、明るい未来を示せるかどうかは、今後10年間の医療と介護の一体化事業の成否が鍵となります。

医師会は、県及び地域の行政と共に、医療及び介護関係者等の多職種との連携も進めております。地域の皆様が、安心して子どもを産み育て、安心の老後を送ることができるよう、地域協働で将来に備えた体制づくりを目指しております。

市民の皆様のお末永いご多幸を心より祈念申し上げ、新春のご挨拶といたします。

## 1月の休日当番医

診療時間：午前10時～午後4時

当番医は変更になる場合がありますので、必ず確認してからお出かけください。この時間以外の診療は、志木消防署[☎(472)0119]へお問い合わせください。

	場所	施設名	科目	電話	場所	施設名	科目	電話
10日	新座	遠山荘一郎内科クリニック	内	(480)3737	朝霞	栗原整形外科	外・整外・皮・内・リウ	(463)2325
11日	朝霞	あおば台診療所	脳外・内・小	(474)5270	新座	小熊クリニック	消内	042(471)5098
17日	新座	宮崎医院	内・小	042(474)0458	志木	田島耳鼻咽喉科医院	耳	(475)3308
24日	新座	橋本内科クリニック	内・小・循内	(481)2626	和光	和光駅前皮フ科	皮・アレ・美容皮膚科	(450)1102
31日	新座	せおクリニック	消内・内・外・肛	(480)3905	朝霞	伊藤耳鼻科クリニック	耳	(486)0087

◆休日歯科応急診療所◆(新座市保健センター内)  
午前9時～11時30分 問合せ/☎(481)2211

◆大人を対象とする救急電話相談◆  
#7000 午後6時30分～10時30分  
ダイヤル回線、IP電話、ひかり電話の場合  
☎048(824)4199

◆救急医療お問い合わせ◆(歯科案内と医療相談を除く)  
埼玉県救急医療情報センター ☎048(824)4199

◆小児救急電話相談◆ (月～土曜日 午後7時～翌日午前7時)  
#8000 (日・祝休日 午前7時～翌日午前7時)  
ダイヤル回線、IP電話、ひかり電話の場合  
☎048(833)7911