地域医療を考える稚内市民会議

10月12日、『第4回稚内の医療を考える市民の集い』があいにくの雨の中ではありましたが100名を超える市民の方々が参加し、行われました。

△工藤広市長

地域医療を考える稚内市民会議の代表、工藤広市長から「本日の集いをきっかけにして、まちづくりの主役である、市民の皆さまがこの地域医療について考え、感謝・励まし・きずなのスローガンのもと、積極的に応援団活動に取組み、その一人ひとりの取組みが、我がまちの医療を守り、支える、といった市民運動に広がることを期待しています。」と開会の挨拶があり、その後、これまでの活動をスライド映像で振り返りました。

講演 「人と人とのつながりが生む力とは」

千葉大学予防センター 辻大士氏

△辻大士氏

千葉大学予防センターでは、健康に、幸せに、華やかに年齢を重ねることを「健康華齢（けんこうかれい）」と呼んでいます。そのためにすべき予防方法や取組みを研究しています。今までは健康ではない人の生活習慣（喫煙・飲酒・運動等）に注目していましたが、社会的状況や心理状況に着目した結果、その人をとりまく環境にも要因があることがわかってきました。

一人で淡々と作業や運動を行っている方と地域の集まりに参加して、皆でわいわい話しながら行っている方を比べた結果、わいわい楽しみながら行っている方のほうが認知症になりにくいことがわかりました。皆さんも、地域のイベントやサークルなどに参加し、運動を取り入れた生活を心がけましょう。

閉会後のアンケートでは、多くの方から今回の集いについて良かった、と感想をいただいています。さらに、市内の病院・診療所へ心あたたまるメッセージがたくさん寄せられました。

来年も同じ時期に開催する予定ですので、皆さんのご参加をお待ちしています。

感謝のメッセージをお寄せください！！

「前に書いたから、もういいかなぁ」「１回書いたし…」そんなこと言わずにお寄せください。

皆さまの温かいメッセージを励みに市立病院は毎日頑張っています。会計の待ち時間などを利用したり、お家でゆっくり書いて次回の受診時に持ってきたりするなど、皆さんからのメッセージをお待ちしております。

寄せられたメッセージは『ありがとう』の冊子に載せています。こちらも、ぜひ、ご覧ください。よろしくお願いします。

（H30.12月末現在）

応援団数
11,676人（35団体含）

感謝のメッセージ数
766通

地域医療を守り育てる３か条

1．かんしん（関心）を持とう。

2．からだづくりに取り組もう。

3．かんしゃ（感謝）の気持ちを伝えよう。

あとがき

４回の発行を目指していましたが、今年度は２回の発行で終わることになりそうです・・・。中面の「お知らせ」でもお伝えしましたが、2020年に開催される「健康のまちづくりサミット」の開催地を招致することになり、大変うれしく思います。応援団・市民会議の皆様と盛大に開催できることを願っています。今後ともご協力よろしくお願いいたします！

地域医療を考える稚内市民会議構成団体 （順不同）

稚内市 / 市立稚内病院 / 道北勤医協宗谷医院 / 宗谷医師会 / 稚内市医師会 / 北海道薬剤師会稚内支部 / 稚内市町内会連絡協議会 / 稚内市社会福祉協議会 / 稚内市民生児童委員連絡協議会 / 稚内市老人クラブ連合会 / 稚内市在宅医療・介護連携推進検討会 / 稚内市校長会 / 稚内市公立学校教頭会 / 稚内市連合父母と先生の会 / 北海道稚内高等学校 / 稚内商工会議所 / 稚内青年会議所 / 稚内信用金庫 / 道北勤医協宗谷友の会 / 稚内禎心会病院 / 稚内大谷高等学校 / 稚内北星学園大学 / 稚内ロータリークラブ / 稚内南ロータリークラブ / 子育てネットわっかホーム

わっかない～ね！の表紙や中面などに利用する写真を募集しています。稚内らしい風景などの写真がありましたら、事務局までご連絡ください。お待ちしています。

〔本誌に関するお問合せ先 〕
発 行：地域医療を考える稚内市民会議 事務局
編 集：稚内市役所まちづくり政策部地方創生課
医療対策グループ
TEL：0162-23-6287 FAX：0162-23-3281
E-mail：tihousousei@city.wakkanai.lg.jp

稚内市の医療と健康、まちづくりの応援情報誌

わっかない～ね！

2019. 1
第２号

稚内公園が「日本夜景遺産」に認定されました。
冬場はなかなか行くことは難しいですが、雪どけ後に一度足を運んで、ご覧になってはいかがでしょうか？

●健康づくりの“輪”み～つけた
～上手な薬の使い方～
内田正洋健康応援団長

●将来は医療従事者に！？
市内の子どもたちを対象にした講座が開催されました！

●地域医療を考える稚内市民会議
第4回稚内の医療を考える市民の集い

健康づくりの“輪” み～つけた！

今回は!! 内田健康応援団長 ～薬の正しい使い方～

9月30日に港ふれあいセンターで開催された、港地区の懇談会にて内田健康応援団長が『薬の正しい使い方』についてお話ししました。

市販のサプリメントやハーブティーなどは薬の効果が薄れてしまうことがあり、注意が必要です。

また、薬についている数字について「数字が大きいからといって効き目が強いとは限りません！ですから、自分で勝手に薬の飲む量を減らしたり増やしたりはしないでくださいね！」と皆さんに話していました。

お薬手帳については、旅行する時や転居するなどで新しい医療機関を受診する時、さらには、災害の際など様々な場面で役立ちます。

お薬手帳のメモ欄は、受診する前に気になっていることやお医者さんや薬剤師さんに聞いてみたいことが記入できるので、ぜひ活用してほしい。また、最近はスマートフォンの中に入れられる便利な電子お薬手帳があります。と紹介していました。

参加者からの質問では、薬と薬の飲み合わせや、薬を飲む時の飲み物の種類についてなど生活に身近なことがたくさん出されました。

講座が終了した後でも質問を受け付けるなど、とても親切な内田団長でした♪

内田健康応援団長のワンポイントアドバイス！！

お薬を飲む際、食事が摂れなかった時は、クラッカー1枚でも食べていただくことで、お食事を一切摂らないよりは、胃が活動するので少しは良いんですよ。

それから、最近は早く寝てしまう方が多い印象があります。早く寝てしまうことで、薬の効果が早く切れてしまうことがあります。

睡眠時間や薬の飲み合わせなど気軽にお尋ねください！

将来の医療従事者？ 子どもたちを対象にした医療講座が開催されました！

医療職に興味がある…。でも、どんな仕事なのかがわからない…。そんな子どもたちに手を差し伸べる様々な医療講座がありました。

医療探検講座　8月9日に市立病院主催の中学生対象「医療探検講座」が行われました。この「医療探検講座」は、実際に医療器具などに触れることができる事業で今年度で2回目になります。電気メスなどを使い、鶏肉や豚肉（レバー）を切ったり縫ったりする手術体験、人形を使用したおむつ替えや、市立病院職員が患者役となって、超音波（エコー）体験やAEDを使った救急救命訓練など様々な体験コーナーがあり、昼食後は、手洗いや手術着の着替え方などを学び、普段は入ることができない手術室の見学をしました。

体験の後は、國枝院長をはじめとする医師の皆さんや看護師、助産師、放射線技師の方々と意見交換会を行いました。中学生からは、「どうしてこの職業を選んだのですか？」「勉強はたくさんしましたか？」「仕事をしていて良かったことはなんですか？」「辞めてしまいたいと思った事はありますか？」の質問がありました。親身に答えてくれる医師や看護師などの皆さんの姿勢に感謝し、医療職に対して興味が湧いてきた子どもたちの姿がありました。 医師らとの交流や医療器具に触れるなどの体験ができるこの「医療探検講座」は子どもたちにとって、大変貴重な経験になったようです。

△メスを使って鶏肉を切る手術体験の様子

△高校生と医大生の活発な意見交換の様子

メディカル・カフェ　稚内信用金庫が主催する『メディカルカフェ』が8月20日、真新しい東支店の2階で開催されました。札幌医科大学の学生と稚内高校、大谷高校の生徒たちが交流を深める企画で、高校生からは「模試は何判定でしたか!?」「大学ではどんな勉強をしてるのですか？」など、学生同士ならではの質問がたくさんあり、充実した時間となりました。

△小学生とふれあう市立病院の研修医・大塚医師

夢は医者！☆未来を拓く講演会　「夢は医者！☆未来を拓く講演会」が10月27日に東中学校、11月30日に中央小学校、12月19日は南中学校で開催されました。

対象となった小中学校へ医師や看護師が訪問し、講演等を行う事業で平成28年度から実施しています。小学校では『市立稚内病院の診療科』を当てるクイズもあり、終始なごやかな雰囲気の中で行われました。

質問タイムは、次々と手が挙がり、普段は話すことができない医師との距離がぐっと近づいたようです。中学校では、仕事の内容や将来医師・看護師になるために必要なことなど実践的な内容で、医師から生徒たちへこれからの進路に向けてエールを送っていました。

前号でお伝えした、小学生ふれあい講座、中学生の医療体験講座、高校生のメディカルカフェと、今年度は小・中・高校生とそれぞれの年齢（学年）に合わせた学びの機会に恵まれました。これらの活動によって、稚内の地域医療が充実することを願っています。

★☆★　健康のまちづくりサミット　★☆★　プレゼン２連覇達成！　★☆★

前号に引き続き、嬉しいお知らせです。10月20日～21日に石川県加賀市において**健康のまちづくり友好都市連盟**主催の『**健康のまちづくりサミット**』が開催されました。加盟都市対抗で行われたプレゼンでは、稚内市の応援団・市民会議の活動が評価され、昨年に引き続き**優勝**しました！なんとこれで**２連覇達成**です。全国の方に稚内の特徴である市民ぐるみの地域医療を守り育てる活動を知ってもらうことができ、大変嬉しく思います。さらに、**2020年の**東京オリンピックの年、**稚内市で『健康のまちづくりサミット』が開催される**ことも決まりました！盛大なサミットになるように、皆さん一緒に盛り上げてくださいね！