

健康  
だより

## 今より1日10分多く、身体を動かそう

「+10（プラステン）」という言葉を知っていますか？  
健康寿命を延ばすために「今よりも10分多く身体を動かす」という厚生労働省の呼びかけ\*です。  
座りっぱなしの運動不足は肥満や生活習慣病をまねきます。最近、座りっぱなしではないですか？  
※健康づくりのための身体活動指針としての「アクティブガイド」



### そこで！ウォーキングをしてみよう

10分歩くと約1000歩、健康維持に必要な歩数が7000～9000歩なので、普段の生活に+10分でも充分効果があります。

「5分を2回」でも「2分と3分と5分」でもやりやすいようにしましょう。

春は歩くのにちょうどよい季節です。ちょっとそこまで散歩、くらいからはじめてみましょう！



健康管理センター 保健師 長田 恵美子

## TOPICS

### 第20回市民公開講座のオンデマンド配信について

令和5年12月に開催いたしました第20回市民公開講座につきまして、オンデマンド配信がスタートしました。

テーマは「人生会議」です。この講演では、人生会議とはどんなものなのか、元気な時からどのように家族や主治医と話をしておけばよいのかなどについて、医師や看護師の立場からお話しさせていただいております。ぜひご視聴ください。



動画の  
視聴方法

スマホなら二次元  
バーコードで簡単



▼パソコンなら検索窓から

廿日市市 市民公開講座

検索

配信期間/令和6年1月4日～令和6年9月30日



広島県厚生農業協同組合連合会

地域の皆様の暮らしを支える  
安心と信頼の医療を



JA広島総合病院

JA Hiroshima General Hospital

発行所/JA広島総合病院 地域医療連携室  
〒738-8503 広島県廿日市市地御前1-3-3  
TEL 0829-36-3111(代) FAX 0829-36-3160

## 連携と相談で地域医療に貢献 医療福祉支援センター

JA広島総合病院  
医療福祉支援センター長

中光 篤志



医療福祉支援センター長の中光です。今年  
は、正月明けから能登地震や羽田空港の事故な  
ど暗い話題が続いていますがみなさんはいかが  
お過ごしでしょうか。この度、連携室の広報  
誌、「みんなのわ」を発行することになりました  
。巻頭にあたりご挨拶を申し上げます。

まずは、私の自己紹介から始めましょう。昭  
和31年生まれ、出身は呉で、呉三津田高校から  
広島大学医学部へ進んで外科医になりました。  
平成6年からJA広島総合病院外科に勤務、それ  
からずっと地御前に住んでいます。専門は消化  
器外科です。ときどき町内会長、週一で農業も  
やっています。趣味はスポーツ観戦、特にサッ  
カー観戦です。去年はサンフレッチェ広島の  
ホームゲームは、皆勤賞でした。今年も新スタ  
ジアムでの観戦を楽しみにしています。ちなみ  
に私たちの病院も5月には新病棟が完成しま  
す。これに続いて外来棟の再編、旧病棟の改修  
が行われます。常に、より良い病院へと変化し  
ていく“シンJA広島総合病院”に期待して下さ  
い。

### 自立と自律

医療福祉支援センターの仕事の中で「自立支  
援」は重要な患者サポートの一つです。患者さん  
の退院後の生活をどのように支えていくかを多

職種チームで検討しています。支援する側と支  
援される側で上下関係がない、水平な視点で支  
援ができるよう努力しています。

ここで「自立」とは何を考えてみましょう。自  
立の反対語は「依存」です。人間は、何者にも依  
存しないで生きていくことはできません。農家  
のひとが作ったお米を食べていますし、“ぼつ  
んと一軒家”の生活も自然環境に強く依存して  
います。障害の有無に係わらず、人と人は支え  
合って生きています。患者さんによっては、家  
族以外の介入を嫌われたり、他人の手を借りる  
ことへのネガティブな感情をもたれる方もおら  
れます。しかし支援を拒否して他者に依存しな  
いことを突き詰めていくと孤立に繋がってしま  
います。支援の手を握る勇気も必要になりま  
す。特に障害を持つ人には多種・多様なサポ  
ートが必要です。

私は、「自立」とは依存先をたくさん持つこと  
だと考えています。数少ないサポートでは、こ  
れにコントロールされた生活になってしまいま  
す。決して自立した状態とは言えません。数多  
くのサポートを求めることが大切です。多数の  
依存先から自分で選択する“自律性”を持っ  
ていけば良いのです。自律性を持って自立しま  
しょう。支援へのお礼は「ありがとう」の一言で  
いいんです。

わたしたちのビジョンは、広島西部地域で日本最良の医療を提供することです。



## 医療福祉支援センターの紹介

### 地域医療連携・入退院支援・相談支援の3つの機能をワンストップで提供

当センターでは患者さんやご家族からの様々な相談支援や地域の医院・病院との医療連携業務を行っています。患者さんが安心して受診・入院・退院できるように、相談の窓口として地域と連携をとりながら取り組んでおります。

#### ■ 総合医療相談室

病気になると身体のことばかりでなく、さまざまな生活上の心配が出てくることがあります。当相談室では社会福祉士と看護師が患者さんやご家族の相談をお受けしています。

医療福祉相談や退院支援を行っています。

- 介護保険、身体障害者手帳など社会保障制度の相談、医療費、療養費の相談
- セカンドオピニオンに関する相談
- 自宅退院に向けた相談、転院などの相談

#### ■ がん相談支援センター

がん治療に関する相談、緩和ケアに関する相談などあらゆる疑問や不安、心配ごとについての問題解決を社会福祉士と看護師がお手伝いしています。

- 地域のがん患者さんやご家族が集まって気軽に話しのできる場『がんサロン』を定期開催しています。

(第2・4月曜日の午後 東棟2階 医療福祉支援センターで開催)

当院のかかりつけではない方、どなたでも参加ができます。

#### ■ 地域医療連携室

地域のかかりつけ医、医療機関の窓口として医療連携に関わる業務を行っています。看護師や事務員がお手伝いしています。

【場 所】 東棟2階 (エレベーター降りて正面)  
【相談時間】 月～金 (祝日除く) 8時30分～17時  
【お問合せ】 0829-36-3111 (代)



お気軽にお越しください

## 訪問看護ステーション

看護師がお宅に訪問して、健康状態の悪化防止や、回復に向けてお手伝いします。

家で療養したい、家で看たいとお考えの患者さんやご家族を支援します。訪問看護師が、かかりつけ医師と連携し、住み慣れた家で安心して療養生活を送ることができるよう看護します。

## 居宅介護支援事業所

介護保険サービスを利用するにあたり、拠点となるのが居宅介護支援事業所

要介護認定を受けた方やご家族の依頼により介護サービスなどの相談を受け、その人らしい暮らしを営むためのサービス計画を考え、在宅療養の支援をします。

医療福祉支援センター長 中光 篤志

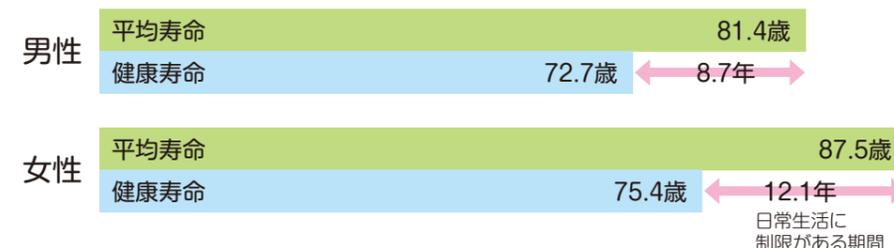
## 健康管理センターの紹介

当センターは各専門分野の専門医師が診断・判定を行い、病院の診療部門と連携し、検査や治療まで一貫対応

### 人間ドックで健康チェック! 健康寿命を延ばそう!

日本人の平均寿命(下の図の緑色)は世界でもトップクラスです。青で示す期間が健康寿命(生活に関わる動作が一人ででき、外出や仕事、運動などに制限のない期間)で、ピンクは日常生活に制限がある期間です。

図) 日本人の平均寿命と健康寿命(2019年厚生労働省)



健康寿命をいかに長くするかが大切です。そのためには病気の早期発見と早期治療、生活習慣の改善が欠かせません。年に1回は人間ドックで健康状態のチェックをしてください。

健康管理センター長 碓井 裕史



そこで! JA広島総合病院で人間ドックをうけよう!

#### おすすめポイント

- ・ 基本的な人間ドックと様々なオプション検査をご用意しています。
- ・ 保健師が食事・運動など生活習慣の見直しをお手伝いします。
- ・ JA 広島総合病院の診療部門と連携し、精密検査や治療まで一貫した対応が可能です。WEB・電話で診療部門の予約ができます。
- ・ 人間ドック終了後はヘルシーで美味しい健康ランチを提供しております。

※人間ドック以外にも、協会けんぽや健保組合、市町村の各種健康診断を取り扱っております。

※JA支店に訪問する巡回型の健康診断も実施しております。

まずはお電話でご相談ください

#### 健康診断・人間ドック受診のお問い合わせ

JA広島総合病院 健康管理センター  
0829-36-3111 (代) 平日13時～16時  
<https://hirobyo.jp/services/center/health/index.html>

スマホなら二次元▶  
バーコードで簡単

