

# 多摩マイライフ通信

## 平成26年度第5回目 市民向けセミナーを開催 ～家庭医(総合診療医)の役割とプライマリ・ケアについて～



講師の亀谷先生とセミナー会場の様子

2015年1月28日に、多摩市の唐木田菖蒲館にて、多摩マイライフ協議会と唐木田コミュニティセンター運営協議会共催による、市民向けセミナー（勉強会）「私のまちの頼れる存在。プライマリ・ケアってなんだろう」を開催しました。今回のセミナーではあいクリニック中沢（医療法人財団天翁会）院長の亀谷学先生を講師にお招きして、家庭医（総合診療医）の役割とプライマリ・ケアをテーマにお話いただきました。

「プライマリ・ケア」には現在さまざまな定義がありますが、講座では分かりやすい解釈として「身近にいて、子どもからお年寄りまでの“様々な健康問題”について、“何でも”“気軽に”“真っ先に”相談できる家庭医が行う医療」との説明がありました。例えば胸が痛くなった時に、心筋梗塞肺炎、食道痙攣、肋骨骨折など様々な原因が疑われますが、私たちがその原因をすぐに特定することは困難です。そん

な時に日頃の健康状態を把握している家庭医がいれば、的確な判断をしてもらうことができます。また実際に子どもから高齢者まで、継続的に心身の健康について診る家庭医がいる人は、そうでない人と比較して、寿命が長く、幸福に感じていることが、海外の研究結果で明らかになっていることも紹介されました。今後超高齢化社会をむかえるこれからの多摩市では、市民の健康を維持するために、家庭医はなくてはならない存在になっていくとの説明に、参加者は時折メモを取りながら、熱心に講師の話に耳を傾けていました。

セミナーには多摩市内外から42名の方にご参加いただきました。アンケートでは「家庭医をもつことの大切さが理解できた」「講師のお話が非常に分かりやすかった」「かかりつけ医を変えたばかりで参考になった」などの感想をいただきました。セミナー終了後には講師を囲んで、健康座談会も開催されました。参加者からは、体調について気になっていることなど、熱心に質問をしていました。

平成26年度の市民向けセミナーは、今回の第5回目をもって終了となりました。多くの方にご参加をいただき、盛況のうちに終了することができました。また、セミナーにご参加いただいた方からは「このような健康や高齢者の問題について、定期的にセミナーを開催してほしい」との要望を多くいただいております。来年度も引き続き市民向けセミナーの開催を検討する予定です。

### 【事務局からのお知らせ】

「健幸甲子園」開催のご案内 たくさんの方のご来場をお待ちしております！

日時：3月14日（土）13時～17時 会場：ベルブ永山ホール ※詳細は裏面

2014年度版

助け合いの心でつくる  
市民の幸福

# オール多摩! 健幸甲子園



## 当日プログラム

- 13:00 開場
- 13:20 開会・主催者あいさつ
- 13:30~15:30 活動発表
- 15:30~休憩
- 15:50~会場とのディスカッション
- 16:45~表彰式(健幸甲子園大賞:  
プレゼンター:多摩市長)  
閉会のあいさつ
- 17:00 閉会
- 17:30~19:30 団体交流会  
会場をかえて名刺交換会を予定して  
います。お互いを知り合い、ネットワー  
クづくりを!



「オール多摩! 健幸甲子園」は、日々“健幸”づくりに取り組まれるみなさんのネットワークをつくるための「発表と出会いの場」です。市内で「医療・介護・福祉・健康」をテーマに活動する市民団体、NPOのみなさん、お集まりください。

多摩市は今、急速なスピードで高齢化が進んでいます。自分らしく、さいごまで健やかに暮らすためには、医療・介護・福祉・健康にかかわる方々と地域社会との豊かな連携が、重要なカギとなります。そこで、「健康長寿日本一のまち・多摩」をめざし、一人ひとりが安心して暮らしつづけられる「多摩市版地域包括ケアモデル」を築いていくための応援イベント「オール多摩! 健幸甲子園(プレ)」を開催します。

①**申込方法** 「オール多摩! 健幸甲子園(プレ)」専用のエントリーシート(別紙)に活動状況等を記入し、FAXまたはeメールにてお申込みください\*。エントリーシートは冊子にまとめ、当日会場にて配布します。

\* [エントリーシート]  
ダウンロード先: <http://tama-mylife.com/>  
FAX送付先: 多摩市医師会 042-372-8788  
eメール送付先: [mylifetamacity@gmail.com](mailto:mylifetamacity@gmail.com)

②**活動発表** エントリーいただいた団体の中から、10~15団体を予定\*\*。発表後に「健幸甲子園大賞」を選び、表彰します。

\*\* 今回の「オール多摩! 健幸甲子園(プレ)」では、事前に実行委員会を選んだ5団体に活動を発表いただきます。次年度の本番では10~15団体に発表いただく予定です。

## はじまります。“オール多摩! 健幸甲子園”

多摩市は縄文時代より豊かな自然に恵まれた暮らしやすい場所でした。万葉の歌にも多摩の横山と詠まれ、鎌倉時代には今に名を残す鎌倉街道が整備され、さらに現代に至り多摩ニュータウン開発計画の下、生活環境の整った人口15万人弱の住宅都市へと変貌を遂げました。しかし昨今、少子高齢化を反映し、高齢化率の増加度においてはトップクラスとなっています。

これからの地域医療は、病気の治療だけでなく、予防から介護サービスの使い方で、なんでも相談できる「健康のケア」という需要がものすごく高まり、重要性が増します。市民と医療・福祉従事者が、地域や社会活動などをとおして豊かにつながり、一人ひとりが安心して暮らし続けられる「多摩市版地域包括モデル」を築くことが必要になると考えています。

その応援イベントとしてオール多摩! 健幸甲子園を開催し、さまざまな活動を交流し、活発に意見を交わしながら、「健康長寿日本一のまち・多摩」をみなさんとめざしたいと思います。

健幸甲子園実行委員長・多摩市医師会会長 田村 豊

