

「もしものとき」について 考えてみませんか？

新居浜市健康づくり推進本部
地域包括ケアシステムグループ（地域包括支援センター）
☎ 65-1245



皆さん、自分がどのような最期を迎えたいか、自分の最期について、どなたかと話し合ったことはありますか。

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、家族や医療・ケアチームなどと繰り返し話し合い、共有する取り組みをACP（アドバンス・ケア・プランニング）といいます。愛称として「人生会議」と呼びます。また、人生会議で話し合った内容などを書き残したものは「エンディングノート」などと呼ばれています。

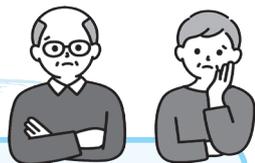
大きな病気やけがなどで命の危機が迫った状態になると、約7割の人は自分が受けたいと思う医療やケアを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。あなたも「人生会議」を開いて、「もしものとき」について考えてみませんか。

地域包括支援センターにて新居浜市オリジナルのエンディングノートを配布しています。



人生会議のかたん3ステップ

① 考えてみる



好きなもの、大切にしているもの・ことは何か考えてみます。
▷どんな風に過ごしたい、どこで最期を過ごしたいか（病院・施設）。
▷延命治療について（心肺蘇生、人工呼吸器など）、少し具体的に考えます。

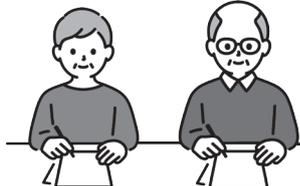
② 信頼できる人と話し合う



自分のことを、よく理解してくれ信頼できる家族や友人と①で考えたことを話し合っておきます。

気持ちや考えは揺れることが前提です。何度でも変更は可能です。その都度話し合いを行うことが大切です。

③ 共有して残す（書き留める）



自分や家族があとで見返すことができるよう、書き留めておくことも大切です。考えが変わった時に書き直せるように、できるだけ鉛筆などの消せるもので書きましょう。

毎月17日は、ローソルト+ベジチェック

減塩と野菜摂取で高血圧を予防。約30秒で推定野菜摂取量が見える化できるベジチェックを体験しませんか。

日 1月17日(金) 9:30～11:30

場 市役所 1階 ロビー

¥ 無料

問 国保課 ☎ 65-1219



こころの相談

こころの悩みや不安の相談に臨床心理士が応じます (Zoomによるオンライン相談も可)。

日 1月17日(金) 9:30～11:30

定 2組程度 (要予約)

¥ 無料

場・申・問 保健センター

☎ 35-1070



出張健康相談

睡眠習慣からの健康について保健師などの専門職が地域に出向き、相談に応じます。

日 1月20日(月) 10:00～11:30

場 ファミリーマート新居浜インター店駐車場 (保健福祉 MaaS 車両内)

¥ 無料

問 健康政策課 ☎ 65-1586



市民公開講座「健康寿命をのばそう！今日から始める健康生活～いつまでも楽しくいたいけん～」

医師や看護師による講演をはじめ、食事や運動といった身近な視点から栄養士や理学療法士による講演を実施。市民の皆さんと一緒に生活習慣病について考えます。

日 1月25日(土) 13:00～16:00 定 400人

場 市民文化センター 中ホール ¥ 無料

問 愛媛労災病院 総務課 ☎ 33-6191

(担当課：健康政策課 ☎ 65-1586)



在宅医療・介護あんしんまるわかりフェア開催！

「人生100年時代！安心して暮らせるために」をテーマに新居浜市で活躍している医師や歯科医師、薬剤師、ケアマネジャーなどによる展示や体験コーナー、講義などを実施。気軽に相談もできるイベントです。

日 1月26日(日) 10:00～15:00

場 イオンモール新居浜 1階
ノースモール特設会場

¥ 無料

問 地域包括支援センター ☎ 65-1245



高齢者新型コロナウイルス感染症予防接種のお知らせ

予防接種の効果と副反応のリスクの双方について理解し、かかりつけ医とよく相談した上で、ご本人の意思に基づいて接種を判断してください。

対 「接種当日65歳以上の市民」または「接種当日60歳以上65歳未満の市民で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがあり、身体障害者手帳1級を持っている人」(個人通知はありません)

期限 3月31日(月) ※接種回数は期限までに1回

場 市内および県内の委託医療機関

※事前予約が必要な医療機関もあります。

¥ 3,000円 (生活保護世帯は無料)

問 保健センター ☎ 35-1070



集団健診を受けましょう！

要予約

受付時間

○…8:30-11:00

△…9:30-10:30

★…13:00-14:00

日程	場所	特定健診	若年者健康診査		胃がん	大腸がん	肺がん(X線)	肺がん(CT)	乳がん		子宮頸がん	前立腺がん	肝炎ウイルス	骨粗しょう症検診
			18～39歳	40歳以上					マンモグラフィ	マンモグラフィ				
対象者		40～74歳 国保被保険者 および社会保 険被扶養者	18～39歳 男性 女性	40歳以上			40歳以上 (どちらかを選択)		40歳以上 女性	20歳以上 女性	50歳以上 男性	40歳以上 (過去受診 者除く)	40、45、50、 55、60、65、 70歳女性 (年度末年齢)	
自己負担金		無料	1,000円		500円	7,370円		1,000円		500円				
1/18(土)	保健 センター	○	○	○	○	○	○	○	○	△	○	○		
1/20(月)		○		○	○★	○★		○★	★	○	○			
1/26(日)		○	○	○	○	○	○	○	△	○	○	○		
2/2(日)		○	○	○	○	○	○	○	△	○	○			
2/3(月)		○	○	○	○	○★	○★		○★	★	○	○		
2/17(月)	○	○	○	○	○★	○★		○★	★	○	○			

※肝炎ウイルス、骨粗しょう症検診については、生活保護世帯または市民税非課税世帯に属する人は無料です。
※後期高齢者健康診査については、国保課(☎ 65-1170)へお問い合わせください。

集団健診
WEB予約ページ

