

平成27年度 第8回（震災後 第60回）

陸前高田市保健医療福祉未来図会議 次第

平成27年11月20日(金) 13:30～15:30

陸前高田市役所 4号棟第6会議室

◆テーマ

「障がいから見る健康づくり」

1 あいさつ

陸前高田市 民生部長 菅野利尚

2 報告・協議内容

（1）障がいについて

⇒ 陸前高田市 社会福祉課 保健師 蒲生恵美

（2）障がい者福祉計画とノーマライゼーションという言葉のいないまちづくり アクションプランについて

⇒ 陸前高田市 社会福祉課 障がい福祉係長 佐々木賢也

（3）健康増進計画の策定に向けて

⇒ 陸前高田市 健康推進課 課長補佐 尾形良一

（4）健康とは

⇒ 陸前高田市地域包括ケアアドバイザー 岩室紳也

（5）グループディスカッション（※6G）14:15～

⇒ テーマ：障がい者とその家族の健康づくりを進めるためには

※健康増進計画における6つの基本的な方向の切り口で考える

3 その他連絡・アナウンス

- ・岩手県シルバーリハビリ体操指導者養成事業について
- ・第34回健康文化都市 陸前高田市 健康のつどい・AIDS文化フォーラム in 陸前高田

【事務局：陸前高田市民生部】

※次回：平成27年12月18日（金）13:30～15:30

◆メインテーマ（仮）：健康増進計画等について

◆会場：市役所第4号棟第6会議室

平成27年度 第8回
(震災後60回記念)
陸前高田市
保健医療福祉未来図会議

平成27年11月20日(金) 13:30~15:30

陸前高田市役所 4号棟第6会議室

本日(H27.11/20)の会議の概要

◆テーマ

障がいから見る健康づくり

本日(H27.11/20)の会議の進め方①

◆タイムスケジュール

~14:15 報告・協議事項

~14:50 グループディスカッション

~15:10 発表

振り返り・まとめ

~15:30 個別アナウンス・周知

障がい・障がい者と聞いて・・・

何をイメージしますか

障がい者の家族と聞いて・・・

何をイメージしますか

私（の組織）には関係ない？

障がいに向き合うこと

=

全てに向き合うこと

忘れていないか？

別にしていないか？

寝たきりになっても花見ができる
まちづくり（熊本県蘇陽町）・・・

岩永俊博先生の資料から

そもそも健康って、なんでしょう？

病気にならないこと？

そういうときに、神経難病の患者さんたちと出会いました。

とても大変な病気を持ちながら一生懸命生きようとしている姿でした。

うーん？ これって健康なのでは？

そんな視点で自分たちの地域をみると・・・

私たちの地域にはいろんな人が暮らしてることに気づきます

病気や障害もなく、生き生き暮らしている人
ちょっとした病気やけがなどで療養している人
治ることが難しい病気や障害を持って暮らしている人
生まれつきの病気や障害を持っている人

病気があっても元気な人

検査値が異常でも元気で長生きしている人

すべての検査値が正常でも愁訴を訴える人

同じような体の状態で、生き生き暮らしている人、そうでもない人

そんな私たちの町の健康づくりって何なのでしょう

私たちの地域にはいろんな人が暮らしています

自分の健康問題を何とかしたいと思っている人
健康問題に気づいてはいるが、気づかない振りをしようとしている人
問題だとは思っているが、気づきたくないと思っている人
問題だともなにも思っていない人

とても関心が高く、たくさんの活動に関わっている人
誘えば参加する人
関心はありそうだが誘っても参加しない人
関心のない人
関心を持とうとしない人
知らないので関心の持ちようのない人

地域の健康づくりでは

地域の人たちが、自分たちなりの「目指すべき健康な生き方」をもって、それを実現することができるようになること

自分たちの地域の状態を知って、必要な行動をとることができる

自分たちなりの健康な生き方を自分たちで考えることができる

専門家の支援
家族や近隣の理解と支援
さまざまな制度や社会のしくみ

そう考えると「健康づくり」とは

住民一人一人が、自分なりの「目指すべき健康な生き方」をもって、それを実現することができるようになること

自分の身体の状態を知って、必要な行動をとることができる

自分なりの健康な生き方を自分で考えることができる

専門家の支援
家族や近隣の理解と支援
さまざまな制度や社会のしくみ

生き方としての健康とは(蘇陽町で考えたこと)

1. 病気や障害、悩みなどがなく、社会的にも適応した生活を送ることができる。
2. 病気や障害、悩みなどがあっても、自分でその状態に対応しながら、適応した生活を送ることができる。
3. 病気や障害、悩みなどがあって、自分で対応できなくても、周囲の支えを得て適応した生活を送ることができる。

◎どの段階にあっても、自分の役割や生きがいを持ち、自分だけでなく周囲の人もよりよい生活を送ることができるように、環境に対して働きかけることができる。

そんな暮らしのできるまちをつくる => 健康なまちづくり

では、具体的な健康な暮らしの姿とは……

例えば、寝たきりになっても、花見に行きたいな
と思う、そういう気持ちを持ち続ける

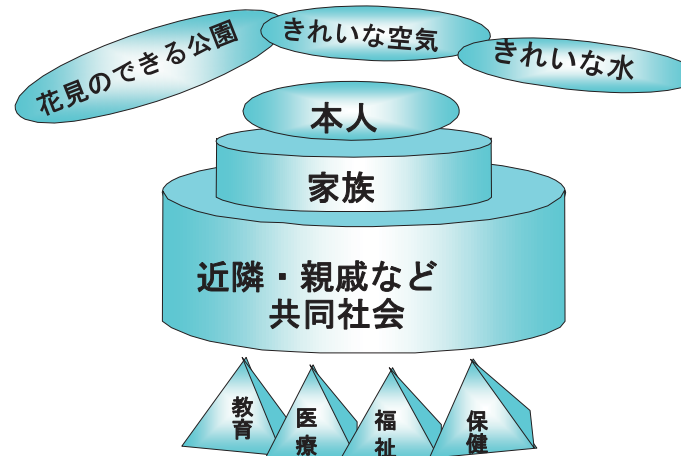
そういう気持ちさえあれば、健康な生き方ということにしよう

そこで「健康な暮らしのできる町」とは

例えば、寝たきりになっても、安心して、楽しく花
見に行くことができる。

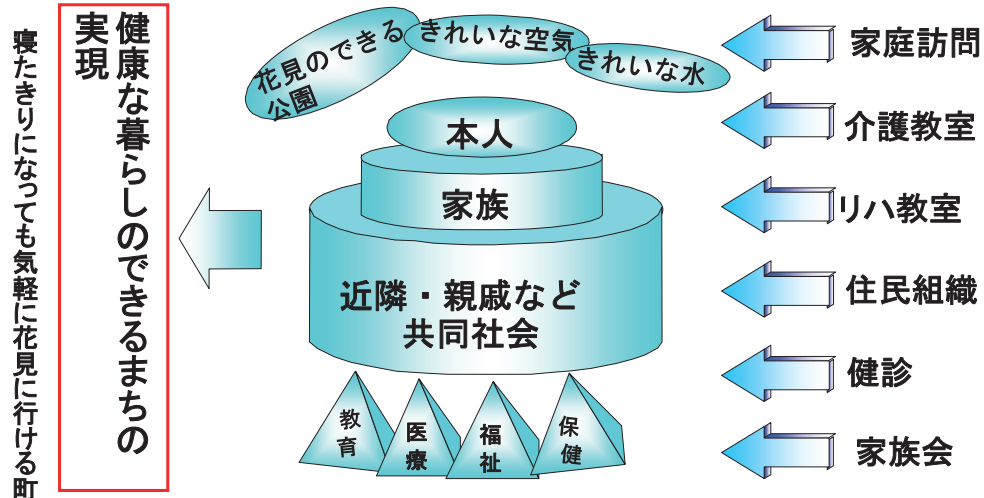
そのような私たちの町を実現するためには……

寝たきりになっても、安心して、楽しく花見に行くことができる
ためには……。



健康な暮らしを実現するための地域のしくみ

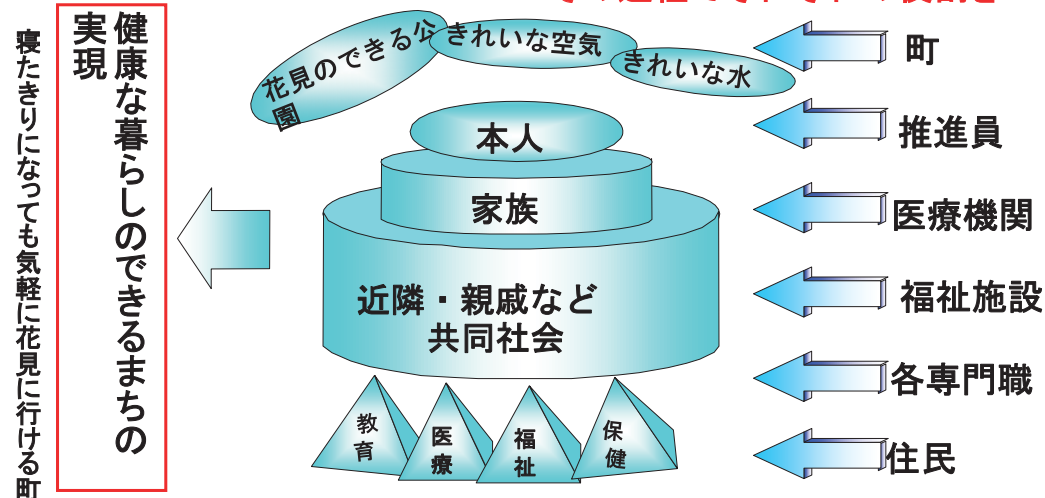
保健所での仕事の意義は！！

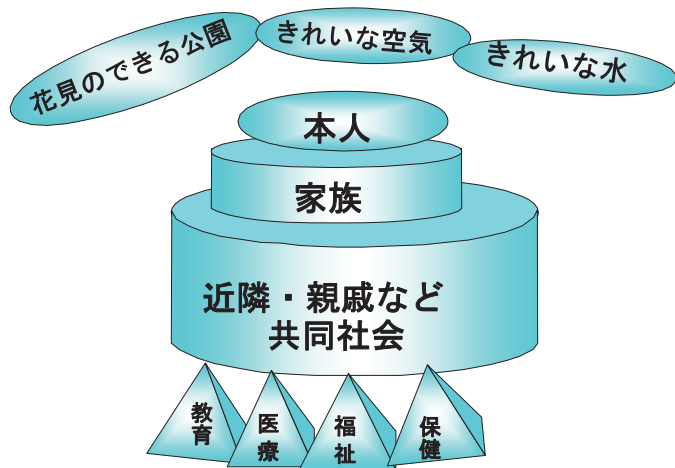


地域の健康づくり

自分の地域に仕組みを創造する

その過程でそれぞれの役割を！





これは、高齢者のことだけではないのでは・・・

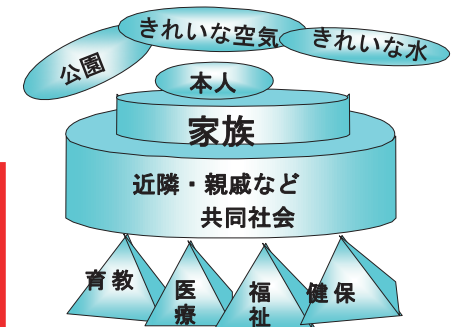
そうか、健康づくりとは「しくみづくり」「地域づくり」なんだ！！

運動の必要な勤めに出ている人が自分の好きな運動が継続できるために・・・

子育て中のお母さんが自分の楽しみを続けながら子育てできるために・・・

お酒をやめようと思った人が、それを継続するために・・・

いずれにしても、地域にしくみが整わないと不可能なのは？



報告・協議内容

(1) 障がいについて

陸前高田市 社会福祉課
保健師 蒲生恵美

報告・協議内容

(2) 障がい者福祉計画とノーマライゼーションという言葉の知らないまちづくりアクションプランについて

陸前高田市 社会福祉課
障がい福祉係長 佐々木賢也

しょう ひと 障がいのある人への

ぎゃく たい 虐待をなくしましょう



へいせい ねん がつ にち しょうがい しやきやくたい ぼう し しょうがい しや よう ご しや たい
平成24年10月1日に「障害者虐待の防止、障害者の養護者に対する
し えんとう かん ほうりつ し こう
支援等に関する法律」が施行されました。

しょう ひと たい ぎゃくたい ひと そんげん がい しょう
障がいのある人に対する虐待は、その人の尊厳を害するものであり、障が
ひと じ りつ しや かいさん か ぎゃくたい ぼう し はか じゅうよう
いのある人の自立や社会参加のために虐待の防止を図ることが重要
です。

しょう かた ぎゃくたい うたが はっけん まよ たんとう まどくち そう だん
障がいのある方への虐待の疑いを発見したら、迷わず担当窓口へ相談し
ましょう。

✧ 岩手県

しょうがいしゃぎゃくたい ぼう し しょうがいしゃ ようご しゃ たい し えんとう かん ほうりつ 障害者虐待の防止、障害者の養護者に対する支援等に関する法律 しょうがいしゃぎゃくたいぼう し ほう (障害者虐待防止法)

もく でき 目的

しょう ひと ぎゃくたい そんなげん まも あんてい せいかつ
障がいのある人への虐待をなくし、尊厳を守りながら安定した生活を
おく し えん ようご しゃ ふ たんけいげん はか
送ることができるよう支援するとともに、養護者の負担軽減を図ります。

しょう ひと たい
障がいのある人に対する
ぎゃくたい きん し
虐待が禁止されます。

しょう ひと たい
障がいのある人に対する
ぎゃくたい ぼう し し えん
虐待の防止や支援への
り かい ふか
理解を深めましょう。



しょう ひと ぎゃくたい
障がいのある人への虐待
うたが はっけん ひと
の疑いを発見した人に
つうほう ぎ む はっせい
通報義務が発生します。

ぎゃくたいぼう し くに けん
虐待防止のための国や県・
し ちょうそん し さく きょうりょく
市町村の施策への協力に
つと
努めましょう。

ぎゃくたい おも 虐待かな?と思ったら

か てい
家庭に
おける虐待は

つう ほう
通報

し せつとう
施設等に
おける虐待は

つう ほう
通報

かいしゃとう
会社等に
おける虐待は

つう ほう
通報



す し ちょうそん
お住まいの市町村・
けん こういきしんこうきょく
県の広域振興局の
まどぐち そうだん つう ほう
窓口に相談・通報

かいしゃとう けん
会社等のある県の
こういきしんこうきょく まどぐち
広域振興局の窓口に
そうだん つう ほう
相談・通報

けん しょう しゃ ばん
県の障がい者110番
せんもん そうだんいん
でも、専門の相談員が
じ かん にちそうだん
24時間365日相談を
う つ
受け付けています。



かいしゃとう ぎゃくたい
会社等における虐待は
けん そうだん う つ
県でも相談を受け付け
ています。

ぎゃくたい う そうだん
虐待を受けたらすぐに相談しましょう

たと
例えば…

しんたいてきぎゃくたい
身体的虐待



たたかれる



へやとこ
部屋に閉じ込められて
そとで
外に出られない



しばつ
ベッドに縛り付けられる



むりやり たの
無理やり食べ物を
くちにい
口に入れられる

せいてきぎゃくたい
性的虐待



はたか
裸にされる



からだ さわ
体を触られる

しんりてきぎゃくたい
心理的虐待



なかまはず
仲間外れにされる、または
はな
話しかけても無視される



「バカ」、「アホ」などの
ことばあ
言葉を浴びせられる

ほうき ほうち
放棄・放置
(ネグレクト)



びょうき ひょういん
病気になっても病院へ
つ
連れて行ってもらえない



きょくたん しょくじ すいぶん
極端に食事・水分が
あた
与えられない

けいざいてきぎゃくたい
経済的虐待



はたら
働いたのに
ちんぎん
賃金がもらえない



しょくば ふとう ちやうじかん
職場で不当に長時間
ろうどう
労働を強いられる



へや そうじ
部屋の掃除がされず、
ごみもほうち
放置されたまま、
ふけつ しょうたい
不潔な状態で暮らしている



かぞく かね とあ
家族にお金を取り上げ
られ、しゆうつか
自由に使えない



かぞく ねんきん かって
家族に年金で勝手に
くるまか
車を買われた

しょう しやぎゃくたい かん
障がい者虐待に関しては、
す し ちょうそん こういきしんこうきょく
お住まいの市町村・広域振興局へ
こ そうだん
御相談ください。

しょう しや ばん
また、「障がい者110番」
いわ て こうりゅうしつない
(ふれあいランド岩手交流室内)
こ そうだん う う
でも御相談を受け付けています。
(☎019-639-6533)



ぎゃくたい
虐待ではないけれど...

ふ り えき とりあつか
不利益な取扱いを受けていませんか？

いわ て けん しょう しや ふ り えき とりあつか
岩手県には、障がい者への不利益な取扱いをなくすための

しょう ひと ひと とも まな とも
「障がいのある人もない人も共に学び共に

い いわ て けん じょうれい
生きる岩手県づくり条例」があります。

ふ り えき とりあつか
不利益な取扱いとは？

しょう り ゆう ふ り く べつ はいじょおよ けん り せいげん
障がいがあることを理由に不利な区別、排除及び権利の制限などをすることです。

れい しょう り ゆう こうつう き かん じょうしゃ きよ ひ いりょう き かん じゅしん
例) 障がいがあることを理由に、交通機関で乗車を拒否された、医療機関で受診を

きよ ひ いんしよくてん つ そ り ゆう にゅうてん きよ ひ とう
拒否された、飲食店で付き添いがないことを理由に入店を拒否された…等

ふ り えき とりあつか す し ちょうそんしゃかいふくし きょう ぎ かい こ そうだん
不利益な取扱いは、お住まいの市町村社会福祉協議会に御相談ください。

けん し ちょうそんしゃかいふくし きょう ぎ かい れんらく う そうだんないよう おう
県では、市町村社会福祉協議会から連絡を受けた相談内容に応じて、

かんけい き かん かんけいだんたい れんけい ふ り えき とりあつか かいしょう つと
関係機関や関係団体などと連携し、不利益な取扱いの解消に努めます。

といあわ さき
お問合せ先

いわ て けん ほ けんふくし ふ しょう ほ けんふくし か
岩手県保健福祉部障がい保健福祉課

障がい者福祉計画

と

ノーマライゼーションという言葉のいないまちづくり

アクションプラン

陸前高田市民生部社会福祉課

平成27年11月20日

障がい者？

障がい者福祉計画

障がい？

障がい者福祉計画

- ・ 障害者基本法第11条による
- ・ 障がいに関する施策についての計画
(施策目標)

障がい福祉計画

- ・ 障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律(障害者総合支援法)第88条による
- ・ 障がい福祉サービス等の給付量についての計画
(数値目標)

健康増進計画との連携

総合計画・震災復興計画
「ノーマライゼーションという言葉のいないまちづくり」

※全ての計画の根幹となるコンセプト



※各種計画が互いに関係・補完し合う

ノーマライゼーションという言葉のいない
まちづくりアクションプラン

黒字：策定済の計画

紫字：策定中の計画

※各分野での取り組み・行動計画など

障がい者福祉計画で計画していること

- 1 ノーマライゼーションという言葉のいないまちづくりの推進
障がいへの理解、お互いの交流、ボランティア、災害対策、防犯対策、その他障がいがある方への支援
- 2 新しい生活環境の構築と、地域生活支援事業の推進
バリアフリー、相談支援、権利擁護体制、虐待対策、経済的支援、障がい福祉サービス、その他地域生活支援
- 3 子ども・子育て支援施策と生涯学習の充実
療育・保育・教育・特別支援教育・放課後活動・生涯学習の充実
- 4 雇用と就労の充実と拡大
就労相談、雇用の場と職域の拡大
- 5 保健・医療サービスの充実
(1) 乳幼児や成人、妊産婦等に対する相談や健康診査等のサービス
(2) 医療費に係るサービス

アクションプラン

A 防犯・コミュニティ・情報共有・PR

B 教育・子育て

C 保健・医療・福祉・介護

1 誰もが安心して産み育てられる環境づくり

2 集い、笑い、話し、自分らしく楽しく住まうまちづくり

3 保健、医療、福祉、介護体制の整備

D 産業・雇用・観光

E 建物・道路・公園・交通



それぞれの計画に反映されている

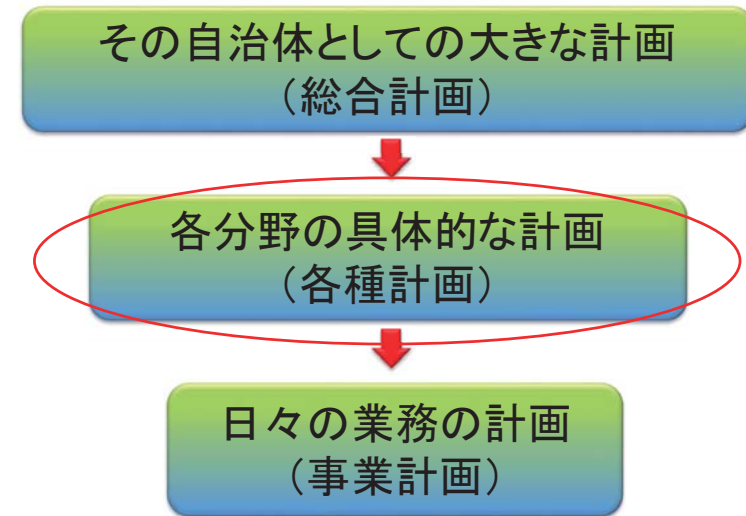
陸前高田市健康増進計画の 策定に向けて



民生部 健康推進課



◆地域保健活動計画のフレーム



2015/12/2

2

平成27年度において、次の計画を策定します。

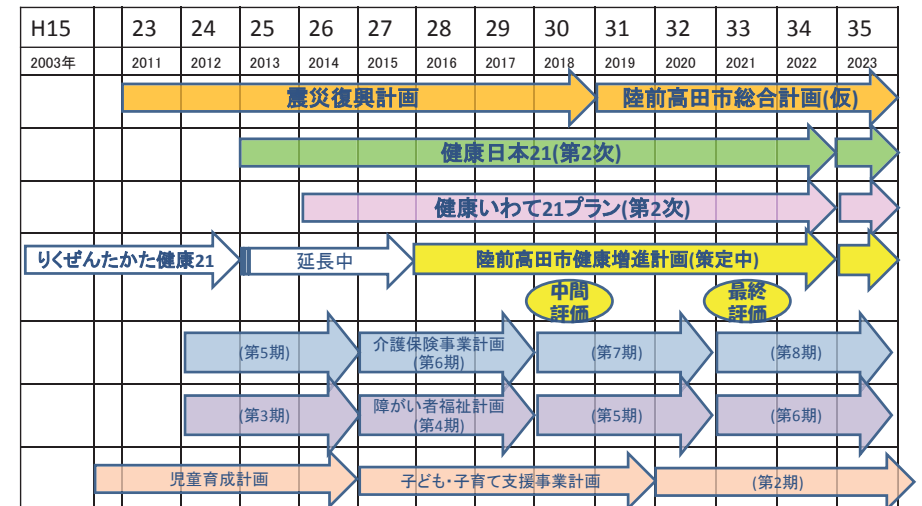
- 健康増進計画（食育計画含む）
- 母子保健計画
- データヘルス計画
- 特定健康診査等実施計画



民生部 健康推進課



各種計画期間



震災復興計画

ノーマライゼーションという言葉のいらない
まちづくり アクションプラン

障がい者福祉計画
障がい福祉計画
高年齢保健福祉計画
介護保険事業計画
子ども・子育て支援事業計画

健康総合計画

特定健診・特定保健指導等実施計画

データヘルス計画

健康増進計画

母子保健計画

健康いわて21
(第二次)

国、県、市が連携する計画づくり

国…健康日本21 (第二次)

県…健康いわて21プラン (第二次)

市…健康増進計画



民生部 健康推進課

陸前高田市健康文化都市宣言
日

平成13年9月9

私たち陸前高田市民は、白砂青松の高田松原、雪峰氷上山、清流気仙川をはじめ、緑あふれる豊かな自然を愛いとおしみながら、心たおやかに暮らしてきました。

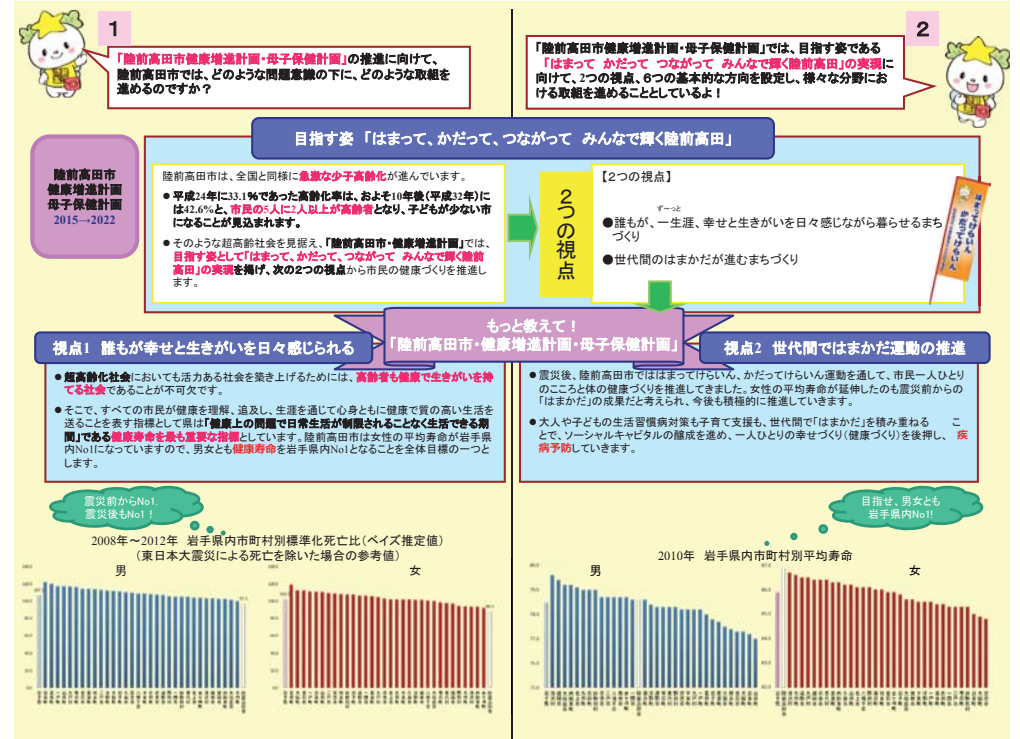
私たちは、先人によって培われた歴史と文化を継承し、海・山・川に恵まれたこの自然の中で、これからも市民一人ひとりが主体的に、健康で文化の薫る愛にあふれた美しいまちづくりに努めます。

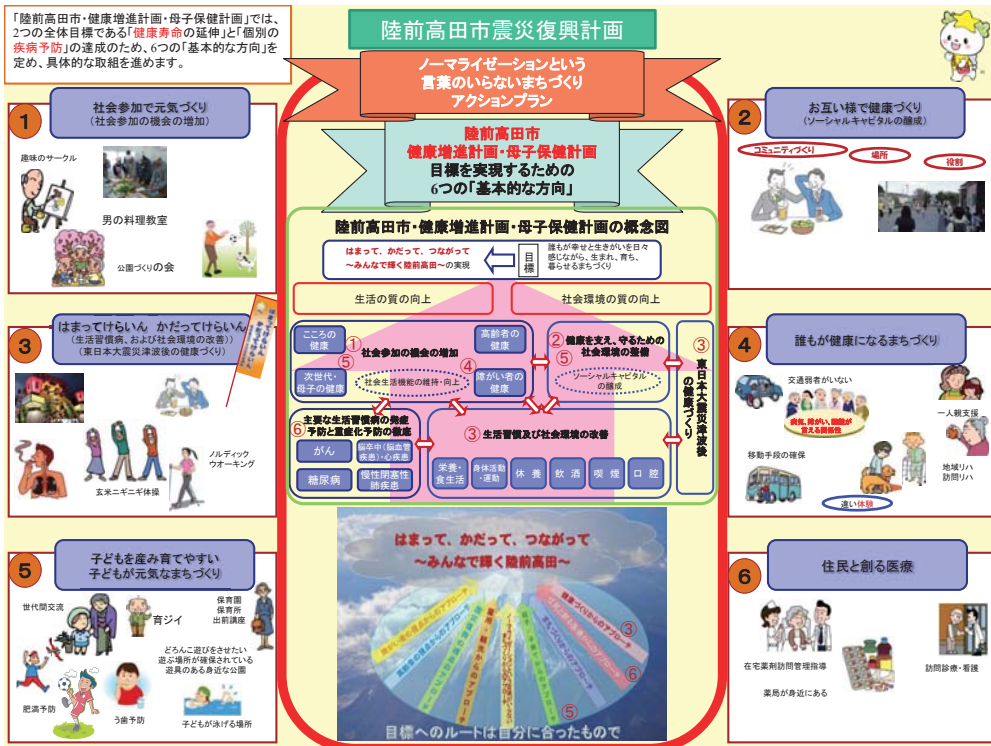
私たちは、この自然環境を守り続け、すべての人が健康でうるおいに満ちた癒されるまちづくりを目指すことを誓い、ここに「健康文化都市」を宣言いたします。

陸前高田市の目指す姿と基本的な方向(素案)

1. 理念的・概念的なもの
「はまっつてけらいん、かだつてけらいん」
2. 目指す姿
「はまっつて かだつて つながって～みんなで輝く陸前高田～」
3. 進むための視点・全体目標
ずーっと
① 誰もが、一生涯、幸せと生きがいを感じられるまちづくり
② 世代間の「はまかだ」が進むまちづくり
4. 基本的な方向
① 社会参加で元気づくり(社会参加の機会確保)
② お互い様で健康づくり(ソーシャルキャピタルの醸成)
③ はまっつてけらいん かだつてけらいん
④ 誰もが健康になるまちづくり
⑤ 子どもを産み育てやすい 子どもが元気なまちづくり
⑥ 住民と創る医療

(案)
はまっつて かだつて つながって～みんなで輝く陸前高田～
(健康りくぜんたかた 第2次)





市健康増進計画策定スケジュール

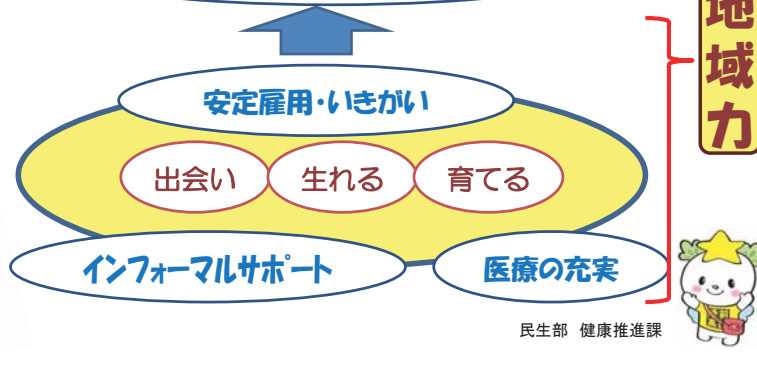
年月	協議会 未来図会議	健康増進計画	母子保健計画	データヘルス 計画	特定健康診査等実施計画
2015年 8月	11日 第1回協議会 24日 未来図会議			① KDB等から市・国保被保険者の現状把握、データ分析、課題の抽出	① KDB等から市・国保被保険者の現状把握
9月	17日 第2回協議会 18日 未来図会議	実態把握と課題抽出		② 現状での保健事業の実態把握（保健師へのインタビュー含む）、課題の抽出	② 第1期計画特定健康診査等事業の評価（特定健康診査、特定保健指導について）
10月	29日 未来図会議			短・中・長期計画目標の設定、優先保健事業の検討	数値目標（年度、推計値・人数など）の設定
11月	20日 未来図会議	目標設定・計画策定		＋ 評価方法の設定（PDCAサイクル関わる数値目標の設定）	＋ 今後の事業について、実施方法、対象者抽出、スケジュールなど検討
12月	18日 未来図会議	パブリックコメントの募集 ※データヘルス計画及び特定健康診査等実施計画は、併せて策定。今年度実施状況と評価以外で募集。 ※母子保健計画は、健康増進事業の一部として作成。			
2016年 1月	22日 未来図会議	パブリックコメント・協議会の意見をもとに修正			
2月	19日 未来図会議				
3月	18日 未来図会議	協議会での承認・計画の提出			

健康増進計画（作成中）

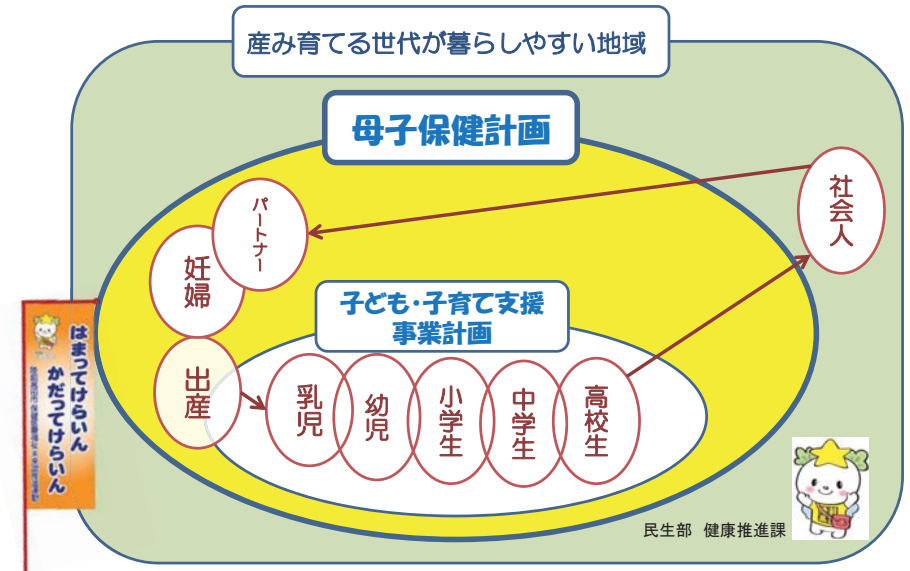
楽しい子育てを目指すには、

産み育てる世代が暮らしやすい地域

健康で豊かな生活の実現



母子保健計画（作成中）



市健康増進計画・市母子保健計画（作成中）

健康問題の課題解決はともすると、
ハイリスクアプローチになりがちだが…

現在策定中の計画では、
ポピュレーションアプローチでの
解決法を探したい。

一人ひとりのWell-Being
につながる計画にしていきたい。

民生部 健康推進課



「福祉」と「ふくし」

「福祉」という言葉は、しあわせを意味します。

「福祉」という言葉は、しあわせを意味します。
福祉＝Welfare、Well-being

「ふくし」の本質は、すべての人が幸せに
生きられるようにすること。その中心にある
ものは、「いのち」「くらし」「いきがい」です。

「福祉」という言葉は、しあわせを意味します。福祉とは、行政、経営、国際開発など、さまざまな領域へ広がりをもっています。つまり「ふくし」は、暮らしのあらゆる場面に必要不可欠なものであり、あなたが将来どんな仕事に就こうとも「ふくし」的視点は欠かせないのです。ただし、現代の日本にはまだ「ふくし」が十分に浸透していないといえます。「ふくし」の実現には、一人ひとりがまず「ふくし」を意識して生きることが大切です。

報告・協議内容

(3) 健康増進計画の策定に向けて

陸前高田市 健康推進課

課長補佐 尾形良一

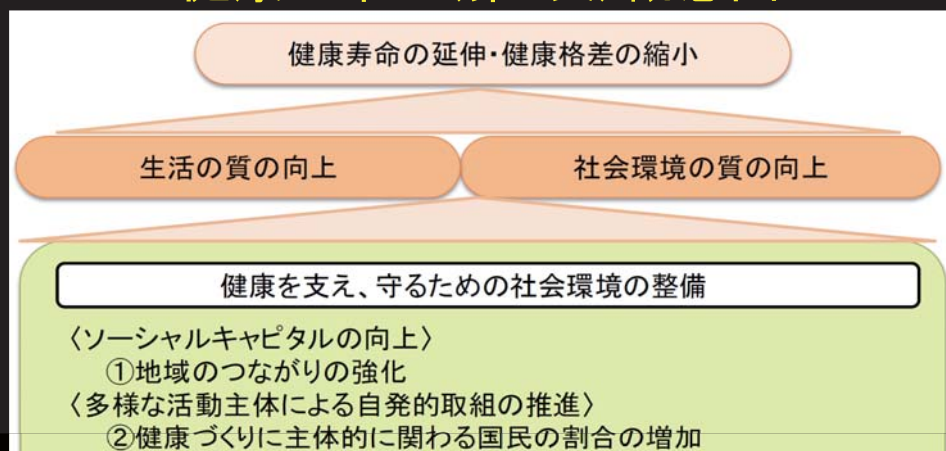
報告・協議内容

(4) 健康とは

陸前高田市地域包括ケアアドバイザー

岩室紳也

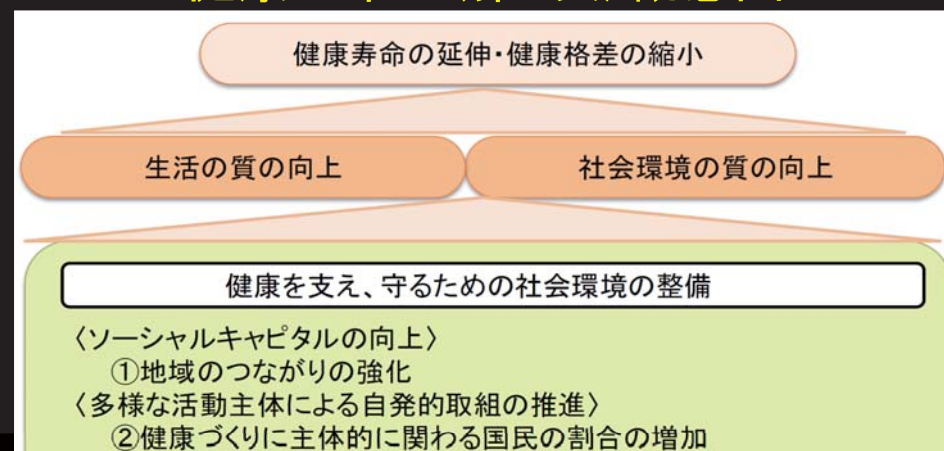
健康日本21(第2次)概念図



ソーシャルキャピタルの向上

⑤健康格差の実態を把握し、対策に取り組む自治体の増加

健康日本21(第2次)概念図



①地域のつながりの強化

⑤健康格差の実態を把握し、対策に取り組む自治体の増加

「健康」の定義改正案

WHO(1999年)

Health is a dynamic state of complete
physical, **mental**, **spiritual** and **social** well-being
and not merely the absence of disease or infirmity.

健康とは、**身体的**、**精神的**、**スピリチュアル**、ならびに
社会的により良い、調和のとれた状態であり続けることで、
単に疾病がないとか、虚弱ではないということではない。

絆

はどう読みますか

絆(きずな)

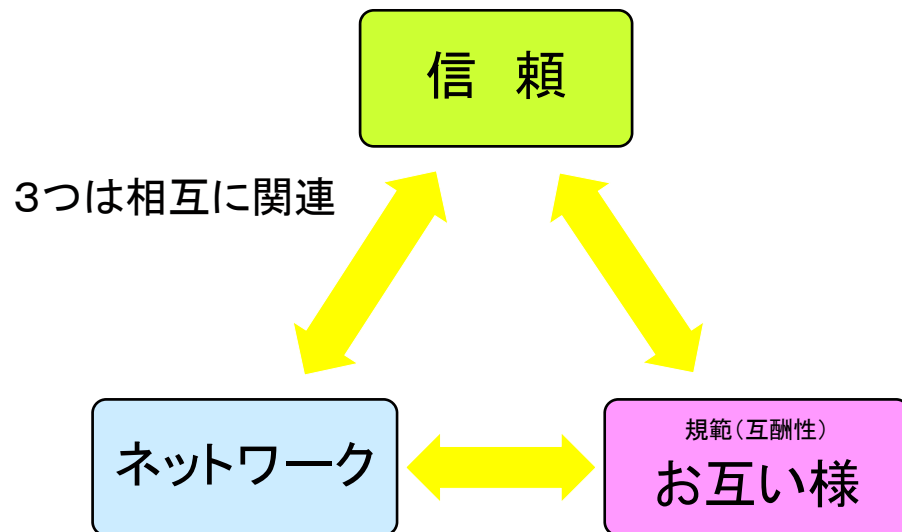
つながり むすびつき

絆(ほだし)

手かせ 足かせ 迷惑 束縛

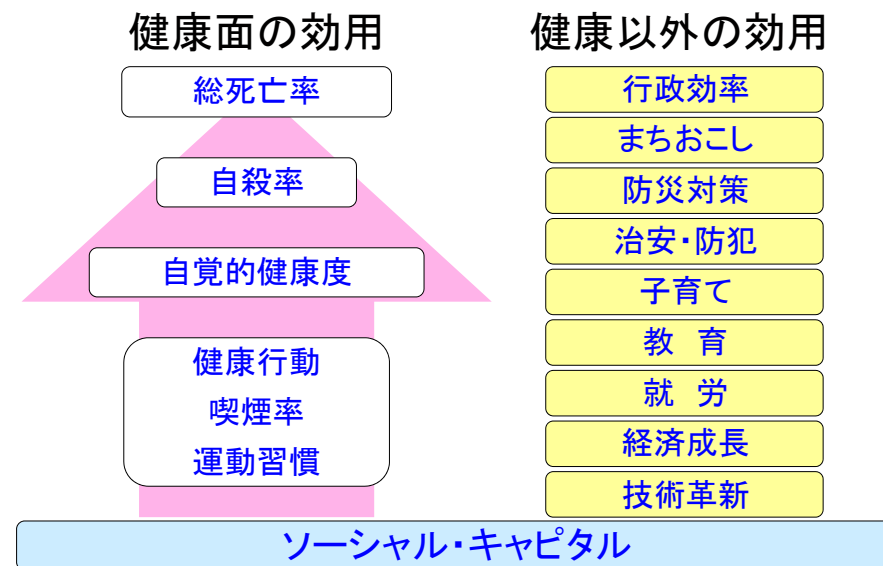
相反するから「お互い様」

ソーシャル・キャピタルの三要素



http://www.jpha.or.jp/sub/menu04_10.html

ソーシャル・キャピタル(絆_{きずな}+絆_{ほだし})の効用



平成26年度厚生労働科学研究(健康安全・危機管理対策総合研究事業)
「地域保健対策におけるソーシャルキャピタルの活用のあるり方に関する研究」
http://www.jpha.or.jp/sub/menu04_10.html

「陸前高田市・健康増進計画・母子保健計画」では、2つの全体目標である「**健康寿命の延伸**」と「**個別の疾病予防**」の達成のため、6つの「**基本的な方向**」を定め、具体的な取組を進めます。

1 社会参加で元気づくり
(社会参加の機会の増加)

趣味のサークル



男の料理教室



公園づくりの会




3 はまってけらいん かだってけらいん
(生活習慣病、および社会環境の改善)
(東日本大震災津波後の健康づくり)




ノルディック
ウォーキング



玄米ニギニギ体操

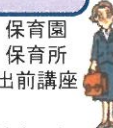


5 子どもを産み育てやすい
子どもが元気なまちづくり

世代間交流



保育園
保育所
出前講座



育ジイ



どろんこ遊びをさせたい
遊ぶ場所が確保されている
遊具のある身近な公園



肥満予防



う歯予防



子どもが泳げる場所



陸前高田市震災復興計画

ノーマライゼーションという
言葉のいらないまちづくり
アクションプラン

陸前高田市
健康増進計画・母子保健計画
目標を実現するための
6つの「基本的な方向」

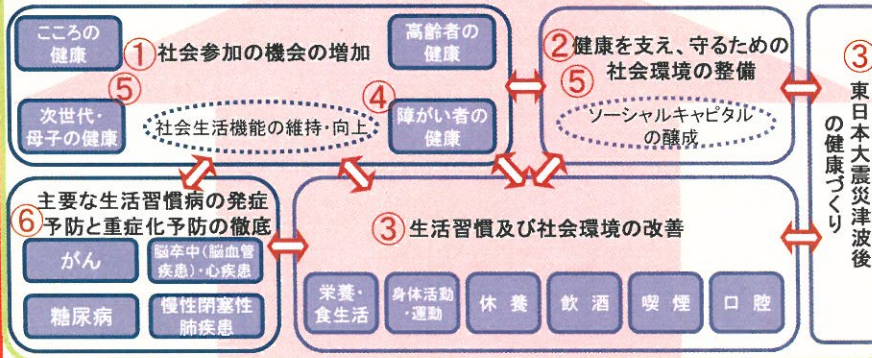
陸前高田市・健康増進計画・母子保健計画の概念図

はまって、かだって、つながって
～みんなで輝く陸前高田～の実現

目標 誰もが幸せと生きがいを
日々感じながら、生まれ、育ち、暮らせるまちづくり

生活の質の向上

社会環境の質の向上



はまって、かだって、つながって
～みんなで輝く陸前高田～

目標へのルートは自分に合ったもので



2 お互い様で健康づくり
(ソーシャルキャピタル(絆きずな+ほだし)の醸成)

コミュニティづくり

場所

役割




4 誰もが健康になるまちづくり

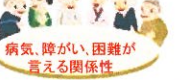
交通弱者がいない



一人親支援



病気、障がい、困難が
言える関係性



移動手段の確保



地域リハ
訪問リハ



違い体験



6 住民と創る医療

在宅薬剤訪問管理指導
薬局が身近にある



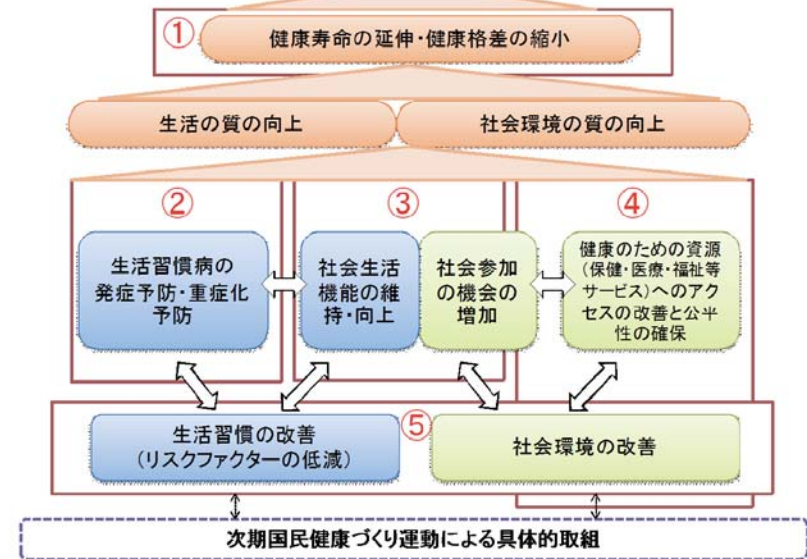

訪問診療・看護



社会参加できないのが障がい

健康日本21(第2次)概念図

全ての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現



迷惑をかけたくない？

変化する「死」

家族の看取り

医療人の看取り

情緒的な死

から

科学的な死

交わりの死

孤独な死

絆

はどう読みますか

絆(きずな)

つながり むすびつき

絆(ほだし)

手かせ 足かせ 迷惑 束縛

相反するから「お互い様」

現代社会の課題

(前WHO西太平洋地域事務局長 尾身茂氏)

一番の課題は「関係性の喪失」

最優先の目標は「関係性の再構築」

そのために急がれるのは
「コミュニケーション能力の再開発」

そもそも「雄(オス)」とは？

群れない習性

関係性に学べない、一人で犯罪

欲望(性欲・顕示欲・独占欲、等々)の塊(かたまり)

名刺と役割がないと人前に出られず

「プライド」の生き物

人に言われても変われず、おだてられないといじける

そもそも「雌(メス)」とは？

群れる習性

周りに合わせ、関係性に学び、癒される

欲望(食欲・愛情欲・物欲、等々)がオスと異なる

日常の中に幸せと役割を見つけ

「プライド」より「本能」と「あきらめ」の生き物

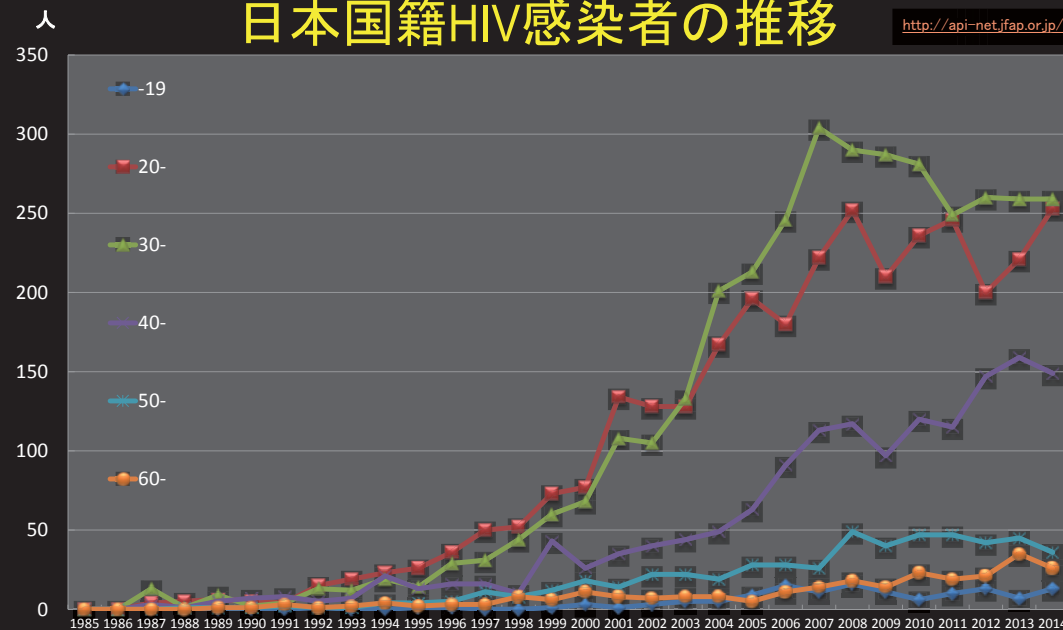
「まあいいか」と現実を受け入れ続ける

一人ひとりの居場所 私の居場所 地域の中の居場所

MSMでの拡がり
横ばいになったのは
居場所づくりが奏功した！

同性間性的接触で感染した 日本国籍HIV感染者の推移

<http://api-net.ifap.or.jp/>



ゲイのあなたに 送るメッセージ



ゲイのための電話相談・情報サイト

- 総合相談
 - AGP 03-3319-3203
 - こころの相談 [毎週火曜日 20～22時]
 - からだの相談 [毎月第1・3水曜日 21～23時]
 - NPO法人 OCCUR (アカー) ゲイライフ相談
 - 03-3380-2269 [火・水・木 19～22時]
- 不安の電話相談
 - ふれいす東京GAY FRIENDS FOR AIDS
 - 03-5386-1575 [土曜 19～21時]
 - NPO法人 OCCUR (アカー) STD情報ライン
 - 0120-783-083 [月・金曜 12～14時、20～24時]
 - LAP エイズ電話相談
 - 03-5685-9644 [土曜 16～19時]
 - HIVと人権・情報センター東京 ホットライン
 - 03-5259-0750 [第二・第四日曜 19～21時]
- HIV陽性者のための電話相談
 - ふれいす東京 ポジティブライン
 - 03-3361-8903 [木曜 11～14時、金曜17～20時]
 - NPO法人 OCCUR (アカー) HIV+ 相談
 - 03-3380-2269 [第二日曜 15～18時、第四金曜 19～21時]
- HIVの検査などの情報サイト
 - 検査・相談MAP
 - <http://www.hivkensa.com> (PC)
 - <http://www.hivkensa.com/i> (i-mode)
 - HIVに関する情報サイト
 - CRUISE<http://y-cru.com>
 - ふれいす東京 GAY FRIENDS FOR AIDS...<http://gf.ptokyo.com>
 - RINBOW RING<http://www.rainbowring.org>
 - OCCUR STD情報ライン...http://www.occur.or.jp/STD_INFO
 - LAP<http://www.lap.jp/>
 - 僕らの隣HIV<http://www.occur.or.jp/HIV>
 - LIVING TOGETHER
 - KANAGAWA web site
 - <http://lt.y-cru.com>
 - 最新ニュース・イベント情報・検査場案内
 - ・情報サイトリンク集



神奈川県内の
高校に
貼られている
ポスター



人は **経験** に学ぶ

経験していないことは **他人事**

頼みやすい

「知る」より「慣れろ」！

これからの健康づくりの考え方

Information 情報

がどんなに正確でも

Education 教育

をどんなに充実させても

Knowledge 知識
が増えるだけ

Communication 対話・関係性・絆(きずな+ほだし)

を通した課題の実感、感動や経験の共有、
ピア(仲間からの)プレッシャーがなければ



実行! 新学習指導要領

平成27年度版 新しい学習指導要領

Life Skill
生きる力

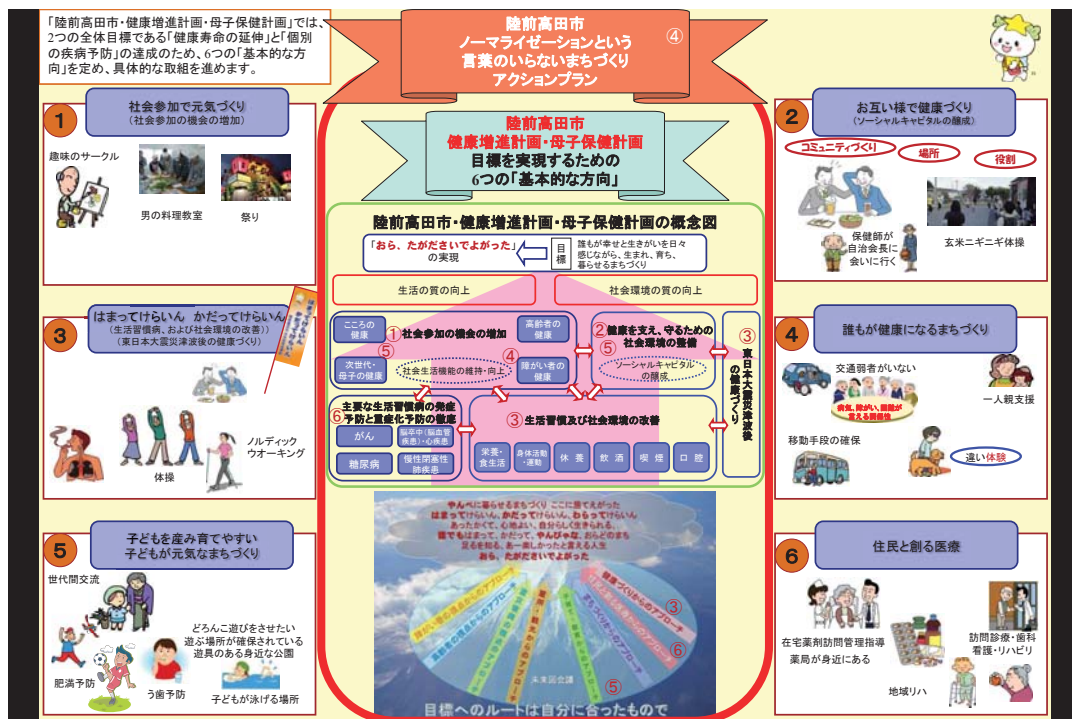
健康は育めない

グループディスカッション

◆テーマ

障がい者とその家族の健康づくり
を進めるためには

※健康増進計画における6つの基本的
な方向の切り口で考える



実は2回、今年は議論しています

1回目

2015.7.24

グループディスカッション (H27.7.24)

◆ディスカッションテーマ

健康増進関連計画における8つの基本的な方向を切り口にしながら・・・

まずこの3年間
どういつことを優先的に取り組んでいくと
よいか

【7/24】グループディスカッションの進め方

どういつことを優先的に取り組んでいくとよいか

①社会参加で元気づくり



⑧子どもが元気なまちづくり



1. とりあえず出す！
一人ひとりができると
いいなと思うことを出す
(主語は問わない)
2. 8つの基本的な方向
性に振り分けてみる
3. その中で、それぞれ、
優先順位が高いと思わ
れるものを整理する

①社会参加で元気づくり

意見を聞く、イベントカレンダー、ニューカマー受け入れ、趣味を介した交流、おまつり、伝統芸能、カー・農具・おもちゃシェアリング、お下がり広場、統括リーダー、移動手段で介護予防、収入づくり

②お互い様で健康づくり

人のつながり、学校参観で地域との交流、車の運転手ボランティア、リーダー育成、お手伝いクーポン、見守り支援巡回バス、100円バス、乗り合い、

③はまかだ

公園、図書館、自然なつながり、居場所づくり、場の提供、場を増やす、工夫した声掛け、集える場、移動手段、ベンチづくり、

④誰もが健康になる陸前高田

家族とのつながり、心のケア、研修・教育、愛の一声運動、遊べる場、屋外・屋内型併設、野活の復活、ライフステージ統括部署、生活弱者の医療受診、意識づけ、知識啓発、働き盛りアプローチ、減塩環境整備、

⑤子どもを産み育てやすいまちづくり

世代間交流、昔遊び、父のための子育て教室、出生率2.1、第3子出生支援、子育て世代の残業ゼロ、保育要件の変更、運動意識づけ、育ボス宣言、若い世代が集まれる場、子育てサポーター、少年の日復活、交流の場、パパ友サークル

⑥住民と創る医療

命の大切さを教える、終活、医療従事者笑顔作戦、優しい先生、すぐ病院、訪問診療・薬剤、交通手段確保、

⑦自然と健康になるまちづくり

ラジオ体操、芸能活動、おまつり、草取り、外出機会を増やす、運動グループづくり、安心して出歩ける、

⑧子どもが元気なまちづくり

昔明日、出前講座、未就学児の室内遊び場、虫歯も肥満も食育、虫歯肥満運動必要性啓発、集団登校日設定、運動環境、室内プール、海水浴場、スポ少、自然に遊んでしゃべれる場所、

2015.7.24の結果

実は2回、今年は議論しています

2回目

2015.8.21

グループディスカッション(2015.8.21)

◆6グループそれぞれで一つのテーマを担当

⇒ 健康増進計画・母子保健計画における
6つに整理した基本的な方向を切り口に
しながら、それぞれのグループ内で、
短期的(1年)、中期的(3年)、長期的
(それ以降)に実施していくことを出し
合います。

	短期的(1年)	中期的(3年)	長期的(それ以降)
例			
① 社会参加で元気づくり (社会参加の機会の増加) 祭り、サロン、自治会活動、男の料理教室などに出席することが、 一人ひとりが元気に、健康になるきっかけになる	■ ■ ■		
② お互い様で健康づくり (ソーシャルキャピタルの醸成) 保健推進員が地域で活動することを通して、地域の人と人がつな がるネットワークが生まれ、せつかく声をかけてもらったのでお互 い様という気持ちで健康教室参加者が増えるには。		■ ■	
③ はまっていけらいんかだっていけらいん 人と会っておしゃべりすることが心のケアになったり、健康行動 をとろうと思いきかっけになったりすることを通して理解するだけで はなく、意識してはまかだする人を増やすには。			■
④ 誰もが健康になるまちづくり 障がいを抱えていても、高齢になっても、移動手段がなくなっても、 その人なりの健康な生活が可能となるまちづくりとしてできること は何か。			
⑤ 子どもを産み育てやすい 子どもが元気なまちづくり 子どもが元気になるために、陸前高田市にいま、何がもたらされ ているのか。			
⑥ 住民と創る医療 この陸前高田市に住民はどのような医療が、薬局が、看護が、リ ハビリが必要かを考え、在宅を含め、その人が住み慣れた地で暮 らすことができるようにする。			

実際に実施していきたいこと
×⇒受診率を0%に

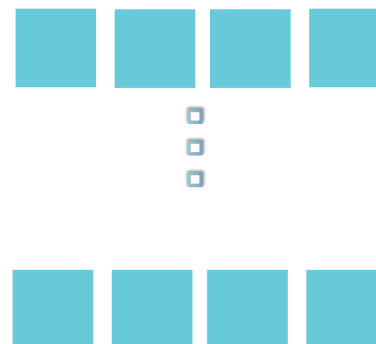
そして今日の議論につながります

3 回目
2015.11.20

【11/20】グループディスカッションの進め方

障がい者とその家族の健康づくりを進めるためには

例) ①社会参加で元気づくり



1.健康増進計画におけ
る 6つの基本的な方向
の切り口で考える

2.グループ内でテーマ
を選ぶ(複数可)

3. その切り口で考え、
出てきたことを振り分け
る

グループディスカッションにおける はまかだルール

- 1 ファシリテーター(進行促進者)にご協力を
- 2 話の内容は簡潔にわかりやすく
- 3 テーマ、具体目標に立ち返って適切に
- 4 メンバーの意見を否定や排除はしません
- 5 明るい表情で
- 6 はっきりと大きな声で

限られた時間で、エンパワーされるように

53

2015.8.21 ①社会参加で元気づくり

短期的(1年)	中期的(3年)	長期的(それ以降)
・男の料理教室を継続 ・公園づくりを作る会をつくる	・男性の参加者にメニューを考えていく ・実際の内容を決めて、ベンチや遊具を男性に作ってもらう ・草花を植える	・参加者が自ら教室を開催できるように ・公園でのイベントや手入れを行う
◆2015.11.20のGW意見 【障がい者とその家族の健康づくりを進めるためには】 ・「社会参加できない」ことが障がいじゃないか ⇒背景 ①当事者の気持ち: 外に出づらい、レッテルを貼られる、プライド傷つく? ②環境要因: 配慮がされていない、例) 下肢障害⇒和室、和式トイレ ⇒事前アナウンスの仕方 ③障がい特性: 自己判断できない、当事者ではない人の先入観が阻む声かけ ⇒できそうなこと ・情報: 誰に聞いてもわかること、欲しいときに欲しいタイミングで得られる ・そこに行くこと「楽しい」と「わかる」情報発信 ・バリアフリー: 環境要因への配慮、こころ、いろんな人(年代、性別、性格)の共有 ・小さい頃から障がい者と「ふれあう機会」があること ・社会参加のチャンス増加: お祭り、イベント		

2015.8.21 ②お互い様で健康づくり

短期的(1年)	中期的(3年)	長期的(それ以降)
・お隣さんと頼り、頼られる関係性が小さい単位でもできる ・交流の機会を増やすため仮設と地域で協働で実施 ・小友町の事例のように共同の畑作りに学ぶ ・外で賑わいの声が聞こえるに	・	・
◆2015.11.20のGW意見 【障がい者とその家族の健康づくりを進めるためには】 ・地域の人財: 地域に眠っている人の活用 → 人のお世話をしながら、自分も生かされる、癒される → もっと増えるように介護家族の会、障がい者家族会 ・障がいのある人が頼みやすい人が一緒にいること → 家族、友だち、etcいること 迷惑をかけたくないという気持ち、声かけをシャットアウトしてしまう人もある 知られたくないという気持ちも大切にしながら関わることができること		

2015.8.21 ③はまってけらいん、かだってけらいん

短期的(1年)	中期的(3年)	長期的(それ以降)
・場に出て保健師が言っていく ・市の保健師が出て行く健康教室をもっと増やす(楽しいメニューを用意) ・毎月11日を「はまかだDAY」にして、保健師も8町に出る ・移動販売にあわせて行う ・健康教室を職場に向く(職場に向く＝出前はまかだ) ・はまかだネタの小道具を用意 ・場をつくる	・ハッピーさんの次のグループの育成、ボランティア養成 ・3/11を市の行事として「はまかだDAY」にしてしまう ⇒各地域コミセン単位で行う ・保健師や住民の回想法の研修をする ・民協さんの活動とつながる ・人材養成	・ジェンダーフリー(自由に発言できる) ・はまかだ博物館の建設 ・職場に向くことで、住民のみなさんからそれぞれ発信してもらう
◆2015.11.20のGW意見 【障がい者とその家族の健康づくりを進めるためには】 ・孤立しまいがちな背景: アルコール、高齢、コミュニケーション障がい、偏見.. ⇒例) 障がい受容への時間がかかる、サービス受入に時間がかかる 中途障がいや子どもの場合の家族など.. ・卓球バレー(6人制)に出てみようというようなキッカケ、仲間との関わり ⇒ピアの力、リカバリーした人の姿に触れることのできる機会があること ・居場所があるか: 作業所に通っていても⇒そこでの人間関係もある 目的がなくても行ける場所		

2015.8.21

④誰もが健康になるまちづくり

短期的(1年)	中期的(3年)	長期的(それ以降)
・高齢者の多い地域での畑作業を子どもたちとする ⇒とれたもので料理教室をする ⇒趣味の推進制度(5人以上の同じ趣味の人たちに助成金) ・移動販売 ⇒御用ききの方とセットでうかがう ・配食サービス(ちょっとした制限食:カロリー食) ⇒会話も一緒にします(届けます)	・ハードが整ってから ・ウォーキング、犬の散歩ボランティア(高齢者、用事など) ⇒さらにn配食サービス&散歩もしますサービス ・高齢者シェアハウス(料理を作る人、食べるボランティア) ・楽しい場所にあえてバリアを作り、メタボ予防に ⇒小学校やパチンコ店など楽しいことをするには運動をしないとできないような形にする	・住民の健康感がアップ ・狭い範囲での団結 ・あえてバリアのある店舗をつくる

◆2015.11.20のGW意見 【障がい者とその家族の健康づくりを進めるためには】

- ・人の手を借りにくい環境、気持ち(迷惑をかけるので・・)
- 例)バス停まで行くのが苦手:アクセスのこと
車椅子があれば行けるのに:モノ→シルバーカー、有償運送サービス
トイレの工夫:ハード面の整備
- ・障がい者手帳で出かける:JRは100%ルールがあり、BRT(見た目はバスだけどバスでない)はNG
→ 実際には半額になっていない
- ・身体の弱い人の健康づくり:民謡も慰問から社会参加のきっかけに変えていく

2015.8.21

⑤子どもを産み育てやすい子どもが元気なまちづくり

短期的(1年)	中期的(3年)	長期的(それ以降)
・同居率が高いので祖父母などが重要 ⇒親に言っても△なので地域ぐるみで教育をしていく ・思春期教育から親育てを ・身近な遊び場として、楽しく遊べる体を動かせる場 ⇒子ども運動ネットワークを作って連携してみんなで運動(森山先生も対象児を紹介) ・大人が「はまかだ」なので、子どものキャッチコピーやキャンペーンをする	・病児保育、病後児保育を気仙管内で対応できるように ・親子の居場所づくりを継続して、専門職同士の壁をなくす	・プールのある公園、通学路の整備 ・子ども課の創設 ・虫歯、肥満の20%減 ・ワークライフバランス ・教育、文化、山、川、海など日本一を目指せるものを

◆2015.11.20のGW意見 【障がい者とその家族の健康づくりを進めるためには】

- ・障がい児童をお持ちのお母さん:何度も通って慣れてから受診(医療機関での理解)
⇒ 移動型の診療体制の整備
- ・親御さん同士で話せる場があること:ピア
⇒ 仲間同士で誘い会える、出ていける、親の障がい受容を進める
- ・通院以外にも散髪なども

2015.8.21

⑥住民と創る医療

短期的(1年)	中期的(3年)	長期的(それ以降)
・地域の健康情報の拠点(薬局、相談機関)の充実 ・出前講座など啓発 ・訪問診療、往診できる医療機関の増加 ・介護予防事業を住民主体で	・住民の教育を継続 ・専門職種同士の活動の充実 ・顔の見える関係 ・継続したケアを提供できる体制 ・人材の育成 ・行政にリハなど専門職を配置 ・医療機関の診療科を増やす ・看護外来を創設 ・障がい者・児の施設充実 ・就労できる施設 ・交通機関の整備(受診できる)	・市民が病気が予防できると意識が変わっていく ・意識して健康づくりが行われ、地域に広がる ・専門の病院等が充実していく

◆2015.11.20のGW意見 【障がい者とその家族の健康づくりを進めるためには】

- ・手帳の対象になる人、ならない人:ボーダーラインにある方々をどう支えていくか
→ 制度からこぼれそうな人への関わり
- ・移動型の診療体制:個性にあわせて診てくれるとよい(予約制)
高齢者の医療を参考に往診などでもできるとよい
- ・障がい →社会参加できなくなることによって付随すること
「参加ということ」をいかにハードルを下げていくか・・、例)障がい者の健診体制など
- ・高齢者の医療あるけれども・・、障がいの部分ではバリアがあるのでは・・・
→ 障がい者手帳:便利なのところもあるがそうでないところもある

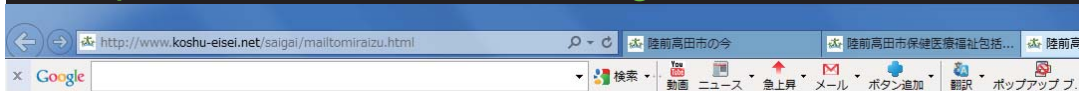
その他・アナウンス

- ・岩手県シルバーリハビリ体操指導者養成事業について
- ・おはようさん(陸前高田市復興支援連絡会)
- ・心のケア班市民講座について
- ・こころの健康講演会について
- ・障がいのある人への虐待をなくしましょう
- ・第34回 健康文化都市 陸前高田市 健康のつどい AIDS文化フォーラムin陸前高田

陸前高田市保健医療福祉未来図会議 メーリングリスト

◆こちらまでお知らせください。

<http://www.koshu-eisei.net/saigai/mailtomiraizu.html>



陸前高田市保健医療福祉未来図会議参加希望申込

氏名 複数ご出席の場合は代表者名(他の方は下記に)
E-mailアドレス 原則 E-mailでの連絡とさせていただきます。
出席人数 1人 最大3人までをお願いします。
都道府県 岩手県
所属
団体種別 市民
職種 市民の立場の方は「市民」をお願いします

未来図会議参加希望日

平成26年度
☐ 5月9日 ☐ 6月6日 ☐ 7月4日 ☐ 8月8日 ☐ 9月5日 ☐ 10月3日 (必ずチェックを)

ML登録希望 なし

次回(平成27年度第9回)未来図会議予定

◆日時

平成27年12月18日(金)13:30~15:30

◆メインテーマ(仮):健康増進計画等について

◆会場:陸前高田市役所第4号棟第6会議室

◆次々回(平成27年度第10回)

平成28年1月22日(金)13:30~15:30

平成27年度の陸前高田市保健医療福祉 未来図会議(月1回)の予定

○日程(確定)

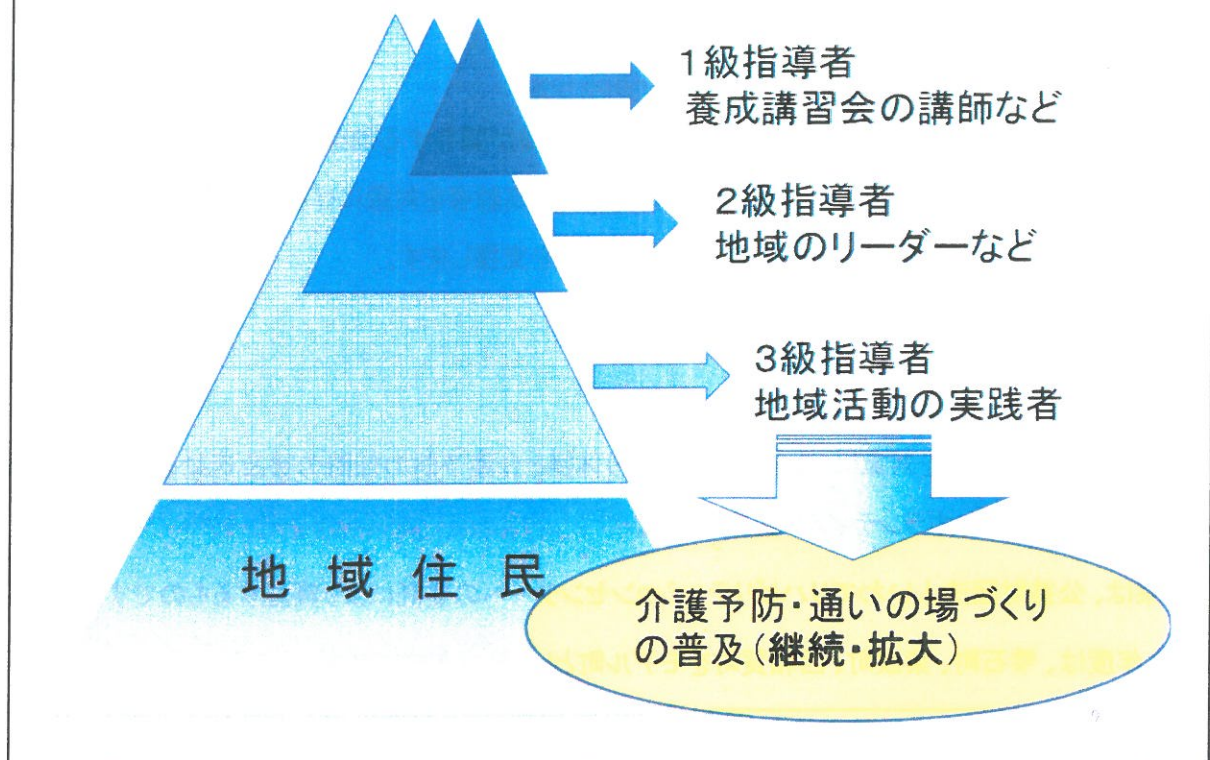
H27年:4/10(金)、5/15(金)、6/19(金)、7/24(金)
8/21(金)、9/18(金)、10/29(木)、
11/20(金)、12/18(金)

H28年:1/22(金)、2/19(金)、3/18(金)

○大きな方向性:「はまってけらいん、かだってけらいん運動」の推進

ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチの融合・実践、市民・他分野機関との協働、未来図(計画)策定、居場所づくり、相互の経験に学ぶ

体操指導者の養成システムと活動のイメージ



取組により期待される効果

- ・要介護認定率の低下(要支援及び要介護1の認定率)
- ・地域に住民主体の活動の場ができることで、地域住民同士で支え合う地域力が育まれ、独居高齢者等のひきこもりや孤独死の防止につながる。
- ※岩手県は自殺率ワースト(女性は、70歳以上の割合が高く、自殺防止対策の可能性も)
- ・介護予防や生活支援を担う高齢者が増えることで「新たな担い手」となり、医療・介護の専門職の人材不足の手助け(専門職の負担軽減)にもつながる。
- ・「新たな担い手」によるボランティア組織ができることで、初期認知症高齢者への支援(認知症の悪化防止)や見守り(防犯)も可能となり、さらには、震災発生時に避難所等での生活不活発発病の防止などの効果も期待される。

シルバーリハビリ体操とは ※以下は茨城県立健康プラザHP掲載資料より

茨城県立健康プラザ管理者の大田仁史氏が考案した体操で、関節の運動範囲を維持拡大するとともに筋肉を伸ばすことを主眼とする体操であり、立つ、座る、歩くなど日常の生活を営むための動作の訓練にもなる「いきいきヘルス体操」、「いきいきいっぽつ体操」で構成されています。

岩手県シルバーリハビリ体操指導者養成事業について

目 的

リハビリテーション専門職に限られる地域においても、専門職が関与する効果的な介護予防事業を実施できるよう、広域的かつ専門的な取組として、専門職の指導の下、高齢者を対象に体操指導者を育成し、地域住民が運営する介護予防及び通いの場づくり等の円滑な実施を支援します。

内 容

概ね 60 歳以上の高齢者を対象に、シルバーリハビリ体操と介護予防の知識の普及活動を通じ地域における通いの場づくりに取組むボランティアを養成します。

この事業は、公益財団法人いわてリハビリテーションセンターへの委託により実施するものです。

平成 27 年度は、雫石町、紫波町、西和賀町をモデル町とし、養成を行います。

11/25 スター

体操指導者の養成システム(指導者の役割など)

1 級指導者... 2 級指導者の資格を有し、2 級指導者として一定期間の実務経験があり、1 級指導者養成講習会を修了した者

(講習は、5 時間/日 × 4 日 → 概ね 20 時間受けた者)

◎ 1 級指導者の役割・・・3 級指導者の養成講習会の講師など

1 級養成講習会を受講するには、地元市町村からの推薦が必要となる

2 級指導者... 3 級指導者の資格を有し、3 級指導者として一定期間の実務経験があり、2 級指導者養成講習会を修了した者

(講習は、5 時間/日 × 5 日 → 概ね 25 時間受けた者)

◎ 2 級指導者の役割・・・地域活動のリーダーなど

3 級指導者... 3 級指導者養成講習会を修了した者

(講習は、5 時間/日 × 6 日 → 概ね 30 時間受けた者)

◎ 3 級指導者の役割・・・地域活動の実践者

講習会修了後(講習会最終日)に認定証を交付

NO. 5

おはようさん

～ 今年も来訪！八戸工業大学第一高等学校吹奏楽部 ～



11月8日、八戸工業大学第一高等学校吹奏楽部による演奏会が、旧広田水産高校グランド仮設で開催されました。



彼らは被災地支援活動として年に一度福島・気仙沼・陸前高田を訪問し今年で三回目となります。高校生15名による元気いっぱいの演奏とパフォーマンスに住民のみなさんは感動につつまれていました。

「いさばのかっちゃん」
の実演つき演奏の様子です！
キレがいいですねえ～♡♡♡



※いさば→「魚を売買する店。また魚市場や海産物を扱う商人。」 かっちゃん→「母」

◎中間支援イベント案内

「あおぞら整骨院」による マッサージボランティア

- ①12月6日（日）矢作小学校仮設集会所
- ②12月13日（日）細根沢仮設集会所
- ◆時間：13:30～17:00頃まで

※無料マッサージです。

※来場者数によって、終了時間に変動があります。

お知らせ

『住まいの復興給付金申請相談会』

日時：12月5日（土）

① 10:00～12:30 ② 13:30～16:00

場所：陸前高田市役所4号棟第6会議室

※ 住宅の建築・購入・補修される方、条件により消費税増税分相当の給付が受けられます。
是非、ご相談ください。

◎復興現場特集！ 陸前高田の復興工事現場の見学会が開催されました。

今泉周辺

住宅再建できるのは29年度の見通しです。



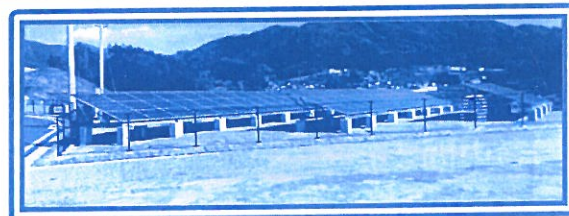
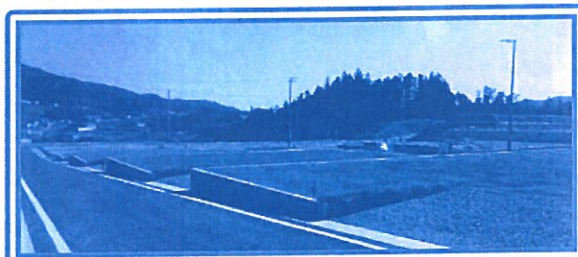
松原周辺

かつては松林に囲まれた海水浴場が、今は、工事が進みこのようになっています。やがて12.5mの防潮堤が建設されます。

◎高台造成地（米崎町） H27.11月現在

脇の沢地区高台移転地の造成が完了し11月に受け渡しとなりました。

脇の沢災害公営住宅（60戸）は、これから着工し、完成は来年度になります。

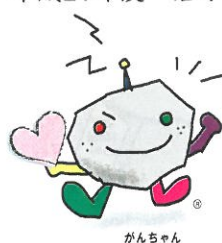


編集後記

中田災害公営住宅が完成しました。何も無くなり暗闇となった高田町に、燦然と輝く公営住宅の「明かり」が新しい陸前高田の幕開けを感じさせてくれます。この灯が高田町全体を照らすほどに増えていくことを願ってやみません。皆様のご意見・ご感想もお待ちしております。

平成27年11月15日発行 発行元：陸前高田市復興支援連絡会
〒029-2205 陸前高田市高田町字栃ヶ沢58 Tel:0192-47-5741 Fax:0192-47-5742

E-mail:rikutakashien@gmail.com Face book <https://www.facebook.com/rikutakashien>



心のケア班市民講座

要申し込み
受講無料

分かりやすいと大好評！岩手大学「心のケア班市民講座」も5回目となりました！
親しみやすい講座ですので、はじめての方も安心してご参加いただけます。
今回は、「リラクセーション」「傾聴」「子ども」をテーマに開催いたします。

後援：岩手県教育委員会、宮古保健所、釜石保健所、大船渡保健所

リラクセーションでよい眠り！

（前半）呼吸法／（後半）統合リラクセーション（CD）と漸進的筋弛緩法

- ★平成27年11月25日（水）18:30～20:15 宮古市シーアリーナ・3F大会議室
- ★平成27年11月28日（土）13:00～14:45 岩手大学釜石サテライト・セミナー室

※ご参加の際は、横になれる服装でお腹にけるタオル等をご持参ください

よい関係づくりのための話の聴き方

（前半）傾聴って何だろう？／（後半）傾聴の感じを味わってみよう！

- ★平成27年12月17日（木）18:30～20:15 陸前高田市コミュニティホール・中会議室
- ★平成27年12月19日（土）13:00～14:45 岩手大学釜石サテライト・セミナー室

子どもの発達からみた理解と対応

（前半）子どもの発達／（後半）発達の偏りの理解と対応、発達障がいとは？

- ★平成28年 1月29日（金）18:30～20:15 大船渡市リアスホール・1F会議室
- ★平成28年 1月30日（土）13:00～14:45 岩手大学釜石サテライト・セミナー室

定 員：各講座30名程度

対 象：高校生以上（開催地以外の方もどうぞご参加ください！）

講 師：佐々木 誠（岩手大学三陸復興推進機構 特任准教授、臨床心理士）

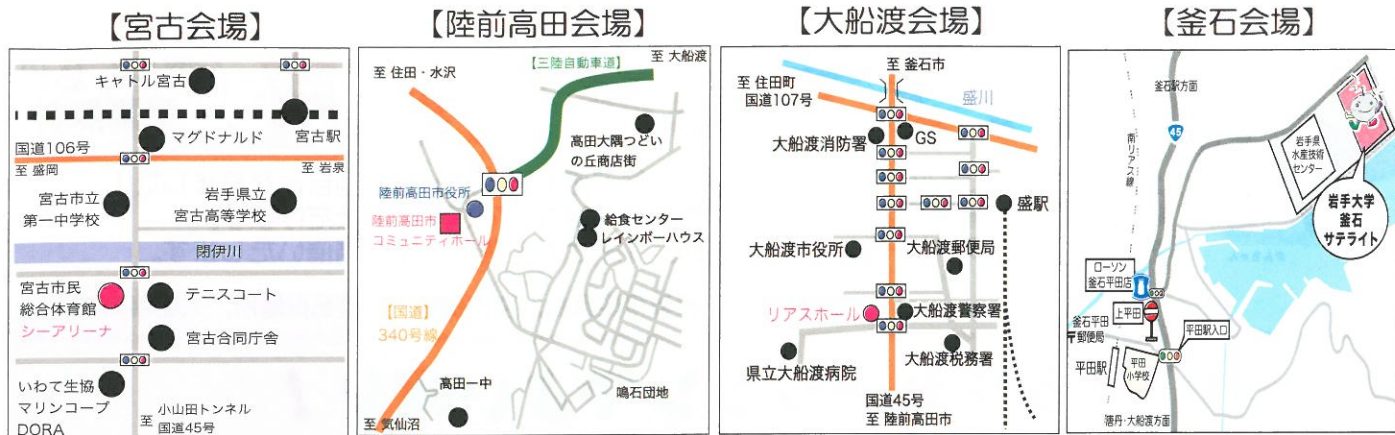
その他：お申し出いただければ【前半45分】【後半45分】のみの参加も可能です。

お申込み方法・会場の地図などは裏面をご覧ください。



これまでの感想です。

- ・2時間があっという間だった。先生のお話がわかりやすく聞きやすくてよかった。（傾聴参加・40代女性）
- ・仕事や家庭で人の話を聴くことはとても大切な事だと感じています。今日の講座で頭と心を空っぽにして聴くことの大切さを再度気づき、これから実践できればいいと思います。（傾聴参加・40代女性）
- ・震災後から今まで、仕事等でストレスを感じていましたが、今日の講座で客観的に見ることができました。正直なところ、期待せずに参加したので、とても良く感じました。（リラクセーション参加・50代女性）
- ・むずかしい言葉を日常的な言葉に置き換え、具体例を出しながら解説してくださり、とても分かりやすく理解できました。雰囲気もとても良く、リラックスしてのぞめました。（発達参加・30代女性）



会場：宮古市シーアリーナ：宮古市小山田2-1-1（TEL 0193-64-2020）

陸前高田市コミュニティホール：陸前高田市高田町字柵ヶ沢210-3（TEL 0192-54-5520）

大船渡市リアスホール：大船渡市盛町字下館下18-1（TEL 0192-26-4478）

岩手大学釜石サテライト：釜石市平田3-75-1（TEL 0193-55-5691）

申込み：以下のいずれかの方法で、件名「心のケア班市民講座」・氏名・連絡先・参加希望日（複数可）をお知らせください。

【メール】heart@iwate-u.ac.jp

【FAX】0193-36-1610

【電話】0193-55-5691

締切り：開催日2日前

問合せ：0193-55-5691（岩手大学釜石サテライト）

<< 相談ルームからのお知らせ >>

☆心のケア班では、無料でカウンセリングを行っております。

- ・つらい体験に苦しんでいる
- ・病院に行くほどではないが気分やこころの調子が悪い
- ・調子の悪い人がそばに居て、どう配慮したらよいか知りたい

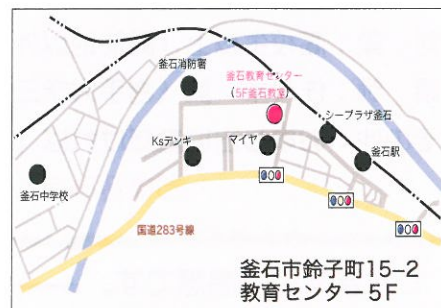
その他に震災と無関係のように思える事でも、震災に起因するストレスが隠れている場合もあります。まずはご予約のうえご相談ください。

相談受付電話：019-621-6848（月～金；11:30～12:30）

※ 祝祭日・お盆期間・年末年始を除きます。



【岩手大学釜石サテライト】



【岩手大学釜石教室】

☆釜石市教育センター5F「岩手大学釜石教室」でもお話をうかがえるようになりました。受付（019-621-6848）の際に「釜石教室で」とお伝えください。後日面接日時をお知らせいたします。

☆研修等のご案内や、ケア班からの情報提供をメールでも行っております。

ご希望の方は、件名「メール登録」・氏名・メールアドレスを heart@iwate-u.ac.jp までお送りください。

☆岩手大学釜石サテライトのブログではこころのケア班の日々の活動や、今回のような研修のご案内や、ちょっとしたつぶやき等を掲載しています。ぜひご覧ください。

釜石サテライトブログ

検索

<http://sanriku.adm.iwate-u.ac.jp/blog/>

こころの健康講演会

参加
無料

生活環境の変化の疲れや日頃の悩み事を抱えていませんか？

小さなストレスだと自分で思っている、抱え込むことで大きなこころの不調となることがあります。ストレスと上手につきあい、元気で過ごし続けるためにどうすればよいかを考える機会として、本講演会を開催します。

みなさん、お誘いあわせの上、ご参加くださいますようお願いいたします！

とき

平成27年**12月5日** **土** 10:30~12:00

※ 受付：10:00～

会場

陸前高田市コミュニティホール（シンガポールホール）

陸前高田市高田町字栃ヶ沢210番地3 裏面に地図掲載

講師

独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター

副院長 松下 幸生 氏（精神科医師）

医療福祉相談室 藤田 さかえ 氏（精神保健福祉士）

震災直後から行っている市内への支援活動を通じて感じた
「こころと体の元気づくりに大切なこと」についてお話しします。

☒ ストレスのこと

☒ お酒のこと

☒ 日ごろからできるストレス対処法

癒されるパネル展 10:00～13:00

❁ 絵画等の作品、市内ボランティア団体等の活動紹介の
パネルを展示いたします。

お申込み
お問い合わせ

陸前高田市 民生部社会福祉課 障がい福祉係
☎ 0192-54-2111（内線231）FAX裏面

平成27年 月 日
※12月2日(水)まで※

FAX 0192-55-6118

陸前高田市 社会福祉課 蒲生あて

送信者氏名 _____

連絡先 _____

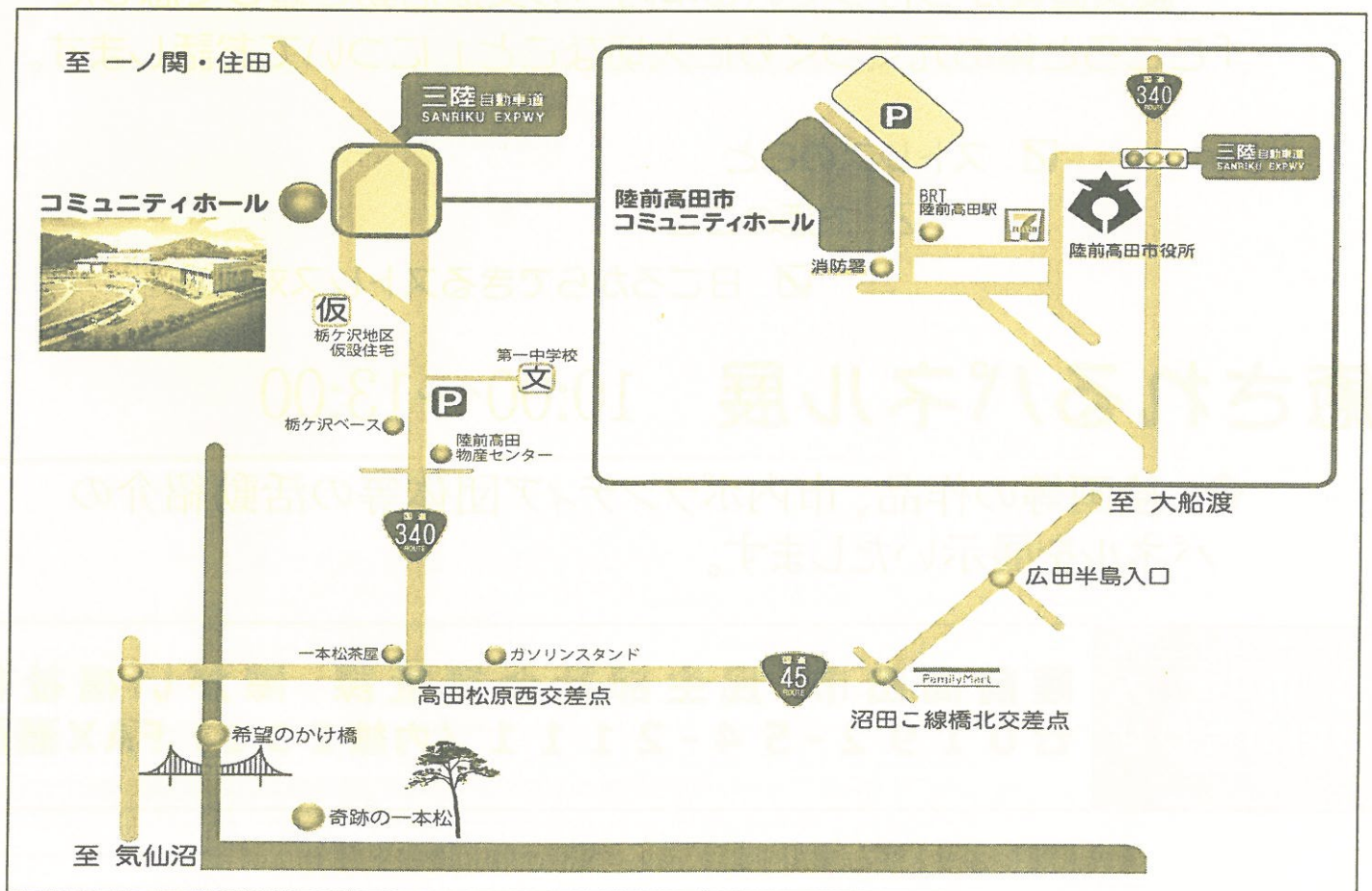
こころの健康講演会 申込み

次のとおりに参加申し込みします。

氏 名	所 属 等	氏 名	所 属 等
1		4	
2		5	
3		6	

事前に、ご質問等がございましたらご記入ください。

陸前高田市コミュニティホール地図



第**34**回 健康文化都市 陸前高田市

健康のつどい

はまって かだって つながって ～みんなで輝く陸前高田～

記念シンポジウム

おらの健康・

おらほの医療・

これからの陸前高田

AIDS文化フォーラム in 陸前高田

ともに生きる ～誰もが住みやすいまちに～

2015年**11/22**日 9:30 - 15:00

場所：陸前高田市コミュニティーホール



健康文化都市

AIDS 文化フォーラム

みんなのアイがウタになる

健康のつどい



ともに生きる 誰もが住みやすいまちに

健康とは、単に病気や怪我でない状態だけではありませんね その人らしく、生活できることも大切です そのためには、人々がお互いに支えあい助けあうこと・・・ 人と人が **つながれる、関係性を考えられる** こと それは **ノーマライゼーションという言葉のいらないまち** になること それがイベントの目的です

みなさんも会場で **はまって かだって つながってけらいん！！**



健康のつどいは
5年ぶりの開催です！

会 場	9：30～	10：30～	12：00～	13：20～	14：00～
シンガポールホール	記念式典 開会式 表彰式 	健康ステージ発表 陸前高田市保健推進員 劇団ばばば 健康運動サークル たかた☆ハッピー♪ウェーブ！ 健康運動指導士 藤野 恵美	記念シンポジウム おらの健康・おらほの医療 ・これからの陸前高田 岩手県立高田病院 院長 田畑 潔 フォトジャーナリスト 安田 菜津紀 陸前高田青年会議所 理事長 高萩 政之 陸前高田市 民生部長 菅野 利尚 陸前高田市地域包括ケアアドバイザー 岩室 紳也	はまかだトーク 「はまかだ」は若者も高齢者もすくう ウィメンズクリニック・かみむら(岡山県) 上村 茂仁 陸前高田市地域包括ケアコーディネーター 石木 幹人 陸前高田市地域包括ケアアドバイザー 岩室 紳也	エンディング みんなのアイがウタになる FUNNY PIG 詩応募者 手話コーラス 
大会議室	  				
中会議室					
小会議室					
集会室					
エントランス	 ご家庭のお味噌汁をお持ちください！ 授乳・おむつ替え 子ども遊びできます！ ・地域健康情報コーナー（陸前高田市） ・AIDS 展（岩手県大船渡保健所） ・全国（横浜・京都・佐賀）AIDS 文化フォーラム展 ・安田菜津紀 写真展『カンボジア ～HIV と子どもたち～』 ・健康相談ブース（味噌汁塩分測定ほか）（岩手県立高田病院） ・『ムシャモンをたおせ！』ペープサート（岩手県歯科衛生士会・気仙支部） ・笑顔の“わ”をひろげっぺし！（NPO法人きらりんきっず） ・インフルエンザ、ノロウィルス感染対策、手洗い教室（公益社団法人岩手県看護協会大船渡地区支部） 【お問い合わせ先】 〒029-2292 陸前高田市高田町字鳴石 42 番地 5 電話：0192-54-2111 FAX：0192-55-6118 E-mail：kenko@city.rikuzentakata.iwate.jp 陸前高田市民生部健康推進課保健係 内線（242） 表紙イラスト：母袋秀典				

健康文化都市 陸前高田市 健康のつどい

主催：陸前高田市健康づくり推進協議会 陸前高田市

後援：岩手医科大学、岩手県立高田病院、気仙医師会、陸前高田市歯科医師会、気仙薬剤師会、障害者支援施設ひかみの園、陸前高田市民生委員児童委員協議会、陸前高田市保健推進員、大船渡市農業協同組合、広田湾漁業協同組合、陸前高田商工会、陸前高田青年会議所、陸前高田市地域女性団体協議会、陸前高田市老人クラブ連合会、陸前高田市PTA連合会、陸前高田市社会福祉協議会、地区コミュニティ推進協議会、NPO法人きらりんきっず、健康運動サークルたかた☆ハッピー♪ウェーブ！、陸前高田市食生活改善推進員協議会、岩手県大船渡保健所

文化が つなげる それぞれの思い

AIDS 文化フォーラム in 陸前高田

主催：一般社団法人陸前高田青年会議所 陸前高田市

共催：岩手県大船渡保健所
後援：大船渡市、住田町、大船渡市教育委員会、陸前高田市教育委員会、住田町教育委員会、岩手県立大船渡病院、岩手県立高田病院、医療法人希望会希望ヶ丘病院、一般社団法人気仙医師会、公益社団法人岩手県看護協会大船渡地区支部、俳東海新報社、岩手日報社、NHK 盛岡放送局、IBC 岩手放送、テレビ岩手、めんこいテレビ、岩手朝日テレビ、FM ねまらい、陸前高田災害FM、住田町テレビ

