

宇部市 市民のための医療情報紙

2024年  
春号  
VOL.11

発行  
一般社団法人 宇部市医師会  
〔在宅医療提供体制充実支援事業〕  
〒755-0072 宇部市中村三丁目12番54号  
TEL 21-5437 FAX 21-2717  
URL: https://ube-med.com/

宇部市健康福祉部  
高齢者総合支援課  
〒755-8601 宇部市常盤町一丁目7番1号  
TEL 34-8303 FAX 22-6026  
URL: https://www.city.ube.yamaguchi.jp

# 在宅医療だより

## 福祉が支える在宅医療

### 介護

在宅医療は生活することが前提になります。ご自宅、施設で安心して安全に暮らすために介護、福祉は欠かせません。宇部市医師会在宅医療委員会が在宅のサービスについてコメントします。

宇部市医師会 在宅医療担当理事 山本 光太郎

### ケアマネージャー(介護支援専門員)のお仕事について

- 介護保険サービスの計画、調整をするまとめ役です。【A、C、D、F、H医師】
- 相談を含め第一の窓口となってくれます。【F医師】
- 「ケアマネさん」と呼んで、みんなが頼りにしています。【G医師】



### 「通い」のサービスについて

- ※通所介護(デイサービス)、通所リハビリテーション(デイケア)など※
- おしゃべりしたり、レクリエーションしたり、楽しい時間が過ごせます。【B医師】



### 「訪問」のサービスについて

- ※訪問介護(ホームヘルプ)、訪問入浴介護、訪問リハビリテーションなど※
- ホームヘルパーさんが食事、洗濯や入浴の介助をしてくれます。ひとり暮らしでも安心です。【A医師】
- 湯船につかると、とても気持ちがいいです。【B医師】



### 「泊まり」のサービスについて

- ※ショートステイ(短期入所生活介護、短期入所療養介護)など※
- ご本人、ご家族ともリフレッシュできます。【E医師】



### 生活環境を整えるサービスについて

- ※介護予防福祉用具貸与、特定介護予防福祉用具販売、介護予防住宅改修費支給など※
- レンタルできるものとできないものがあります。【G医師】
- お試しして、自分に合うものを選びましょう。【A医師】
- 事前の申請が必要ですが、段差解消などの住宅改修ができます。【E医師】



### 福祉について

- 介護保険をはじめ便利な制度があります。若年向けの制度もあります。【E医師】
- 宇部市職員をはじめ行政の方以外にも民生委員さんほか地域の方々も支援してくれます。【A医師】



## 上手な医療のかかり方にご協力をお願いします



宇部市国民健康保険・後期高齢者医療の1人当たりの医療費は全国平均よりも高い状況です。医療費が増加すれば保険料に影響します。一人ひとりのちょっとした心がけをお願いいたします。

### 受診

- **かかりつけ医を持つ**  
日頃から、自分や家族の体の相談ができる「かかりつけ医」を持ちましょう。紹介状なしで大きな病院を受診すると費用が余計にかかってしまいます。
- **受診は、診療時間内**  
休日や夜間などは通常よりも医療費が高く設定されています。緊急時以外は診療時間内に受診しましょう。



病院に行くか迷ったときは…  
おとな #7119  
相談時間 24時間  
こども #8000  
相談時間 毎日19時から翌朝8時まで

### 健診

- **40歳になったら健診を**  
健診を受けて早期に発見できれば、適切な治療を受けられ回復も早く、治療費の負担が少なくなります。年に1回は必ず健診を受けましょう。



### 普段からできること

- **自分の体は自分で守る(セルフメディケーション)**  
ちょっとした体調不良の際には市販薬などを上手に使って自分自身で健康の維持や病気の予防・治療に役立てましょう。
- **食事や運動などから健康づくり**  
「3食バランスよく食べる」「運動をする」など生活習慣の改善を心がけることで、病気を寄せつけない体づくりにつながります。

### お薬

- **ジェネリック(後発医薬品)は新薬と同じ有効成分で安価**  
ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分で製造した薬です。新薬に比べて開発費が低いため、安価で製造されています。お薬の種類によっても異なりますが、長期間服用するお薬では、1年間で1万円以上の差額が出ることもあります。
- **処方されたお薬は、指示通りに服用**  
自己判断での服薬の中断や飲み忘れは薬が無駄になるだけでなく、回復が遅れる原因となります。また、薬の飲み合わせによっては、副作用が出ることもあります。お薬は指示通りに服用しましょう。また、お薬手帳を医師や薬剤師に提示し、お薬をもらいましょう。



お問い合わせ先

宇部市保険年金課  
〒755-8601 宇部市常盤町一丁目7番1号

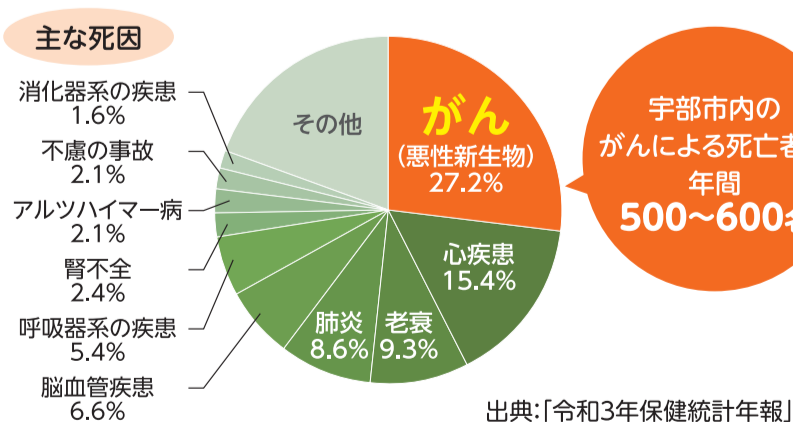
健康保険に関するご相談は…

- 宇部市国民健康保険の方 TEL(0836)34-8285 FAX(0836)22-6019
- 後期高齢者医療制度の方 TEL(0836)34-8343 FAX(0836)22-6019
- 上記以外の方⇒ ご加入の医療保険者へ

## 令和6年度の がん検診が始まります!

宇部市では4人に1人ががんで亡くなっています

令和6年  
4月1日(月)~



● **がん検診の効果の例**  
毎年がん検診を受診すると…  
→死亡する可能性が **60~80%減少**  
※国立がんセンターより



### ● 宇部市民に多いがん 部位別罹患数順位

順位	男性	女性
1	前立腺	乳房
2	胃	大腸(直腸・結腸)
3	肺	肺
4	大腸(直腸・結腸)	胃
5	肝および肝内胆管	子宮

出典:「山口県のがん登録」令和元年罹患集計 ※罹患・病気になること

### ● 集団検診は、早めの受診がおすすめ

例年10~12月の予約者が多く、予約が取れないことも。5~9月の予約が取りやすいです。  
※特に検診が終了する12月は医療機関もかけこみ受診が増えるため、早めに受診しましょう。

### ● 職場等でもがん検診を受ける機会がない方

宇部市のがん検診を受診できます。  
受診券が必要なので保健センターへご連絡ください。

インターネットはこちらから

宇部市ウェブサイト

宇部市 がん検診

検索



お問い合わせ先 宇部市保健センター

〒755-0033 宇部市琴芝町二丁目1番10号

TEL(0836)31-1777 FAX(0836)35-6533