



すこやか碧南

2040年 どうなる碧南？

碧南市民病院 病院長 亀岡伸樹



将来の私たちの生活や社会保障を考
える上で、これまで2025年が一つの
節目とされてきました。2025年
には、人口の多い「団塊の世代」の方々
が後期高齢者となります。医療や介護
の需要が大きくなり医療の供給体制を
どのようにするのか、その財源をどう
するのかという視点から、社会保障と
税の一体改革が進み消費税増税、医療
法改正が行われ地域医療構想のもと医
療のあり方について議論されてしまし
た。

そして今、2040年が次の節目と
して注目されています。2040年
は、次に人口の厚い層である「団塊の
世代ジュニア」が65歳以上となり、高
齢者人口がピークに達します。そして
主な働き手である「現役世代」の人口は、
2020年から1400万人も減少し
ます。また働ける高齢者や、女性、外国
人の労働参加が進んでも、2040年に
全産業での働き手は1100万人不足
すると言われています。

高齢者が増え、医療や介護・福祉の

需要が増えてもそれを支える人材が大
幅に不足する事が予想され、医療の現
場では危機感を持っています。厚生労
働省も、地域医療構想・医師の偏在対
策・医師の働き方改革を「三位一体の
改革」と位置づけて改革を推進してい
ます。

碧南市民病院においても、2040
年の市民病院のあるべき姿を考える長
期構想に基づいて、当初の5年間の中
期計画である「碧南市民病院経営強化
プラン」を策定しました。地域医療構
想では、二次医療圏（安城・刈谷・知
立・高浜・碧南・西尾）単位で、持続
可能な地域医療の供給体制を維持する
ために機能分化と連携が求められてい
ます。広い視野をもちつつ、今後の碧
南市の医療の一翼を担い、市民病院と
しての役割を果たして行く計画として
います。また予想される働き手不足を
睨み、人員確保、人材育成、働き方改
革を盛り込んでいきます。

医師の働き方改革については、
2024年に医師の時間外労働時間の

上限規制が始まることから各病院で対
策が進められています。市民病院では
DXの推進、多様な働き方の創出、タ
スクシフト・タスクシェアの推進など
の対策を進め、来年度にむけた時短計
画は県内で最初に審査に合格し対策の
トップを走っています。長時間労働が
常態化し、効率が悪く生産性が低いと
言われる医療の現場を改革し、医師だ
けでなく病院全体で勤務環境を改善し、
働きやすい職場を作り人材確保に努め
ていきます。

碧南市においても2040年には人
口減少、高齢化が着実に進行します。
医療・介護・福祉を支える人材の不足
が懸念されますが、碧南市、碧南市医
師会、碧南市民病院、碧南市健康増進
会、碧南市健康を守る会などの諸機関
が連携し対策を考える体制ができてい
ます。多くの課題が出てくることが予
想されますが、市民の皆様とともに、
不安のない2040年をむかえること
ができるよう進んでいきたいと思いま
す。

「もしかして私ってアルコール依存症?」

碧南市民病院 患者サポート室 医療ソーシャルワーカー 山本美保



「のびのび最高!!」「金賞受賞!」
など街にはたくさんのお酒にまつわ
るキャッチ「ピー」を見かけます。テ
レビで流れるCMを見ると、どれも
美味しそうで、爽やかで素敵な内容
です。

でも、ちょっと待ってください。
あなたは不適切な飲酒がある事を
知っていますか?お酒の産地やアル
コール度数、飲み方や合わせるツマ
ミについて良く知っていても、今の
自分のお酒の飲み方が適切なものか、
危険な飲酒や有害な面がある事を知
らない人もいます。このペー
ジを見たあなた、この機会に自分と
お酒の関係が良い状態なのか確認し
てみませんか。

「セルフチェック」を

やってみましょう



1. CAGE(ケージ)質問票 該当するものに○をつけてください
あなたは、自分の酒量を減らさ
ないといけないと感じたことが
ありますか? ()
 2. 他の人に自分の飲酒について非
難され、気にさわったことがあ
りますか? ()
 3. 自分の飲酒について、よくない
と感じたり、罪悪感を持ったこ
とがありますか? ()
 4. 神経を落ち着かせ、または二日
酔いを治すために、迎え酒をし
たことがありますか? ()
- は計 個

1個でも該当すれば「危険な飲酒」
であり、節酒の取組みが必要です。
2個以上該当する場合は、アルコー
ル依存症の疑いがあります。

2. AUDIT(オーディット)質問
票とAUDIT評価
- もっと詳しいセルフチェック
に興味がある方はこちらを
やってみてください。
 - 世界保健機関(WHO)が問題
飲酒を早期に発見する目的で
作成したもので、世界でもつ
ともよく使われています。
 - あなたに飲酒習慣がある場合、
飲酒問題の重症度を判定しま
す。
 - 10個の質問に答えて合計点数
を出します。
 - 点数によって、あなたのお酒
の飲み方が、どのレベルに該
当するのか分かります。
 - 下記サイトにアクセスすると
「セルフチェック」ができます。

【愛知県依存症治療拠点機関(アル
コール健康障害) 啓発サイトより】
[http://addiction-aichi.jp/alcohol/
check/](http://addiction-aichi.jp/alcohol/
check/)



「セルフチェック」

お疲れ様でした

結果はいかがでしたか?予想通り
という人も、予想外だった方も、こ
れを機にアルコールと自分の健康や
生活を考えてみませんか。



<アルコールと病気>

お酒を飲みすぎると様々な病気になる事が考えられます。病院に通院・入院している内科患者さんの中に、アルコール依存症と思われる方がいらっしゃいます。突然アルコール依存症と診断されるのではなく、病気(注1)が先に見つかり、治療経過で食生活や飲酒量を聞き取ると、質問票でいう「アルコール依存症疑い」に当てはまる方です。思い通りに動けなくなったり判断能力が衰えてこれまで通りに暮らせなくなって気づく人もいます。アルコールは「百薬の長」と呼ばれ、人付き合いを円滑にし、リラックスするなど、自分の生活に彩りを与えてくれるものです。しかし、身体を壊してしまっ

ては元も子もありません。

(注1) 肝臓病、すい臓病、循環器疾患、メタボリックシンドローム、うつ病、認知症、がん、等

<アルコールと社会問題>

飲酒に関する暴力・虐待・犯罪などは社会的な問題の一つです。飲酒による事故(注2)や交通事故はかねてより問題視されています。不適切な飲酒は家族にも影響を与え家庭崩壊を招いたり、仕事が出来なくなって収入が減るなど、深刻な社会問題を生じさせる危険性があります。背景にアルコール依存症が存在する場合には適切な治療が必要となってきます。

(注2) 「転倒・転落」「溺水」「凍死」「吐物吸引による窒息」等

<アルコール依存症かなと気になった場合>

飲酒を控えることは必要ですが、アルコール問題はまず相談することが大切です。一人で悩まず、入院・通院先に医療ソーシャルワーカーがいる場合はご相談ください。地域にも相談機関があるので相談してみましょう。

アルコール依存症の方は飲酒から起こる問題を認めようとしにくい行為(否認)がよく見られます。「問題ない」「大丈夫だ」と言われ早期支援につながらないのです。本人が相談できない場合は家族だけでも専門機関に相談できます。

アルコール健康障害 相談機関

- 愛知県精神保健福祉センター アルコール専門相談
(名古屋市を除く愛知県内) 052-951-5015
- 衣浦東部保健所 (碧南市等) 0566-21-9337
- 碧南市保健センター 0566-48-3751
- 自助グループ…アルコール依存からの回復を望む人たちのグループ
西尾断酒会 (碧南市・西尾市) 0566-48-4457 ※碧南を活動地域とする団体のみ掲載

【愛知県依存症治療拠点機関(アルコール健康障害) 啓発サイト/衣浦東部保健所ホームページより】



アルコール健康障害 診療医療機関 (西三河地域)

- 刈谷病院 (刈谷市) 0566-21-3511 ※専門医療機関
- 南豊田病院 (豊田市) 0565-21-0331 ※専門医療機関
- 豊田西病院 (豊田市) 0565-48-8331
- ならい心療内科 (岡崎市) 0564-71-1515
- 岡崎駅はるさきクリニック (岡崎市) 0564-64-1100
- 定塚メンタルクリニック (西尾市) 0563-54-6033
- こころのクリニック西尾 (西尾市) 0563-55-0071

※診療可能な曜日、時間帯、予約の要否等については、各医療機関のホームページ等で御確認ください。

【愛知県依存症治療拠点機関(アルコール健康障害) 啓発サイト/愛知県ホームページより】

<すこやかな生活を送るために>

アルコール依存症は一度かかると抜け出すことが困難で、取り返しのつかない状態になって初めて気づく方がいます。自分だけではなく周りの人の生活も壊すことがあるのがアルコール依存症です。「こんなはずじゃなかった」とならないよう、早く気づき、早く対処しませんか。

病気になった場合は専門病院で治療を受ける事をお勧めしますが、予防できるならば病気にならないよう、自分とお酒の関係に気を付けた生活を送り、いつまでも自分らしく暮らせるよう日頃から心がけましょう。

令和5年度市民健康教育講座

ご自身の健康、またはご家族の方の健康に関心をお持ちなら、どなたでも聴講できます！

日時／場所	申込	演 題	講 師
10月24日(火) PM1:30～ 市役所会議室4・5	9月4日(月) AM8:30～	そもそも薬って何？ なんで効くの？	碧南市薬剤師会 中根 秀樹 先生
11月28日(火) PM1:30～ 市役所会議室4・5	10月2日(月) AM8:30～	からだの健康は歯とお口から	碧南歯科医師会 杉浦 宏樹 先生
12月12日(火) PM1:30～ 市役所会議室4・5	11月6日(月) AM8:30～	身近な事故から子供を守ろう	碧南市民病院 小児科 部長 土井 悟 先生
1月23日(火) PM1:30～ 市役所会議室4・5	12月4日(月) AM8:30～	緑内障で失明しない方法	碧南市医師会 田中 浩人 先生

申込・問合せ 碧南市健康を守る会事務局（保健センター内） 48-3751

★詳しい講演内容はホームページをご覧ください。また、ホームページからお申込みいただけます。



碧っ子ナビを活用しよう！



へきなん子育て支援アプリ「碧っ子ナビ」は、碧南市で子育てをする方に役立つ情報が得られるスマートフォン向けのアプリです。

サービス内容

- ①子どもの成長や発達等を記録し、家族と共有
- ②お子さんの年齢にあった予防接種のスケジュール管理
- ③碧南市での乳幼児健診、パパママ教室、離乳食教室等の案内
- ④碧南市内で利用できる施設案内
- ⑤育児情報の提供

カンタン&無料で登録できます

アプリのダウンロードはこちら！ダウンロードも無料です。



碧っ子ナビ

パソコン・スマホどちらからご利用いただけます。

<https://hekinan.city-hc.jp/>



利用方法等、アプリの詳細は碧南市保健センターのホームページをご確認ください。

問 合 せ 碧南市健康課（保健センター） 48-3751