



第3次へきなん健康づくり 21プランについて

碧南市長 小池 友妃子



少子高齢化や疾病構造の変化が進む中、平成12年から「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」として、健康寿命の延伸を目指し、国を挙げた健康増進の取り組みが推進されております。

碧南市においては、平成14年に「へきなん健康づくり21プラン」を、平成25年には「へきなん健康づくり21プラン（第二次）」を策定し、健康づくりに関する施策を推進してまいりました。

この第2次計画の期間満了に伴い、令和7年3月に「第3次へきなん健康づくり21プラン」を策定いたしました。

現在、人生100年時代を迎え、生涯健やかでいきいきと過ごすための基盤として、健康の重要性はより高まってきており、健康づくりの取り組みを更にすすめていくことが必要となっています。

本プランは、「生涯健やかでいきいきと過ごせるまち 碧南市」を基本理念に掲げ、「健康寿命の延伸」を目標に、健康増進を推進することとしています。

基本方針として、以下の4つを掲げています。

●生活習慣病の発症予防と重症化予防

生活習慣の改善等により、多くが予防可能である「がん」、「脳血管疾患・心疾患等」、「糖尿病」について、発症予防と重症化予防対策をすすめます。

●生活習慣の見直し

「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康」、「喫煙」、「飲酒」、「歯・口腔の健康」の6つの分野において、生活習慣の改善を含めた健康づくりをすすめます。

●ライフステージに合わせた市民主体の健康づくり

妊娠期（胎児期）から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりをすすめます。

●地域全体で進める健康づくり

社会環境の質の向上も、健康寿命の延伸のために重要です。関係機関・団体と連携し、「身体とこころの健康づくり」を効果的に推進できるように取り組みます。

本プランは、市と健康増進に取り組む「碧南市健康を守る会」が中心となり、関係機関・団体との連携・協働により推進してまいります。

市民の皆様とともに、誰もが、ご自身の人生を、生涯健やかでいきいきと過ごせるよう、取り組んでまいりたいと考えておりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



大切な命を守るために、救急車の適正利用

衣浦東部広域連合消防局碧南消防署 署長

宮本

知幸



知っていますか？救急車の全国平均到着時間は約10分。そして、心停止から1分ごとに救命率は7〜10%下がるかとされています。しかしながら、近年、救急車の出動件数は増加傾向にあり、それに伴って救急隊の現場への到着時間も長くなっています。それに加え、実際には救急車で搬送された人の半数近くが、入院を必要としない軽症という現状があります。救急車や救急隊員の数は限られており、「限りある資源」です。必要な人が必要ときに安心して利用できるよう救急車の適正利用を考えてみましょう。

●救急車の適正な利用ってなぜ必要なの？

消防署では救急要請を受けると、現場に最も近い救急車が出動します。しかし、直近の救急車が出動している場合は、次に近い救急車が出動することになり、どうしても現場に到着するのが遅くなってしまう。現場への到着が遅れることは、必要

な救命処置が遅れることにつながり、心肺停止や事故による大けが、心筋梗塞など、1分1秒を争う現場では、命に支障をきたす恐れがあります。「救える命」を守るためにも適正利用が必要なのです。

●碧南市の救急の現状は？

現在、碧南市には3台の救急車があり、令和6年中の出動件数は4,081件で、10年前に比べ約1,000件増加しています。搬送人員は3,807名で、市民の19人に1人が搬送されたことに相当し、救急車の平均到着時間は7・9分です。

●救急車が必要なのはどんなとき？

ご自身あるいはご家族が緊急事態と感じたとき、いつもと明らかに違う状態のときなどはためらわずに救急車を呼んでください！(図1)

交通手段がない、どこかの病院に行けばいいか分からない、優先的に診てもらえるなどの理由で救急車を利用することは望ましくありません。本当に救急車が必要なのか呼ぶ前に

考えてみましょう。

●救急車を呼ぶか迷う場合はどうしたらいい？

119番に電話するのがためられるとき、緊急性の高い症状が判断に迷うときには、電話やアプリで相談、情報を得ることができます。ぜひ活用してください。(図2)

●救える命を守るために私たちにできること

救急の現場では、家族などその場に居合わせた人の応急手当が重要です。応急手当が必要な場合は、119番通報を受けた通信指令員から、適切な手当のお願いと、口頭での指導を行う場合があります。救急車が到着するまでにはどうしても時間がかかります。いざというときに大切な人を救うためにも、正しい応急手当を身につけておくことが大切です。消防署では応急手当の講習を行っていますので一度参加してみてもいいかがでしょうか。

図2

全国版救急受診アプリ「Q助」緊急度判定を支援し、医療機関や受診手段の情報を提供するアプリです。緊急度が高いと判断された場合は、アプリから119番できます。



- ・救急医療情報センター(24時間年中無休)
→症状にあわせた医療機関を探したいとき
TEL0566-36-1133
- ・小児救急電話相談(毎日19時～翌朝8時まで)
→保護者向けの小児救急相談窓口
小児科医師・看護師がお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や受診できる病院等のアドバイスをします
TEL#8000またはTEL052-962-9900

図1

～こんな時は すぐに119番～

意識がない(返事がない)	呼吸がない、呼吸が弱い
痙攣が止まらない	突然の顔や手足のしびれ
突然の激しい頭痛や腹痛	嘔吐や下血がある
冷や汗を伴う強い吐き気	締め付けられるような胸の痛み
突然上手に話せなくなる	広範囲のやけど、大量の出血
◎その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合	



病氣療養中の緊急時の備え 事前話し合うこと

碧南市看護師会 松本 まつもと はつみ



みなさんは、救急車で病院に搬送された後のことを想像することができそうですか？今回は、病院の外来看護師の松本はつみさんに、「搬送後の様子」と「緊急時の備え」についてお話を伺いました。

●一般的な搬送後の様子を教えてください。

救急搬送されると、救急外来では「命をつなぐ治療」を全力で行います。まず行うのは「呼吸と循環を助けること」です。すでに呼吸や心臓の動きが停止している場合は、蘇生処置（心臓マッサージや人工呼吸等）を行いながら、同行した家族等に状況説明し、治療を続けるかどうかの意思を確かめることになります。あらかじめ、本人が意思を伝えている時はそれに沿いますが、本人の意思が分からない時は家族等が判断するまで蘇生処置を続けます。一方、

呼吸や心臓の動きがある場合は、点滴や酸素など最低限の処置を行いながら、本人・家族等に状況説明と治療に対する意思確認をします。その後、基本は入院での治療となりますが、本人の「家に帰る」という明確な意思がある時は、帰宅となることもあります。しかし、医療処置には中止が難しいものもあり、帰宅が叶わないこともあります。

●本人に意識がなく、家族等が代わりに治療を決めることに困る場面がありましたか？

同行した家族等が本人の意思が分からず判断できないことや、「生きて欲しい」「本人はきっとやりたくないだろう」とまわりの意見がまとまらないことがあります。また一口に延命治療と言ってもその捉え方は人さまざまで、点滴は？薬は？など「どこまでの治療をするのか」となると意見がまとまらないこともあります。

ました。また、一人暮らしで情報が何もない、成年後見人がいても本人の代わりに意思決定できない場合もあり、そんな時は国のガイドラインに基づき、多職種スタッフの話し合いで治療方針を決めることになりました。これらの話し合いはもちろん大切ですが、反面、この時間が救命にはかけがえのない時間であることも忘れてはならないと思います。

●緊急時に困らないためにはどうしたらよいと思いますか？

体調悪化が突然で仕方ない場合もあります。それでも病氣療養中ならば、「緊急時に備えた話し合い」が大切だと思います。たとえば思いのほかでも、まわりの人を助けることがあります。そしてまわりの人は「一緒に住んでいないから」「義理の関係だから」などの理由で避けることなく、緊急時に自分がかかわる場合を想定して、みんなで話し合う

ことをお勧めします。できれば主治医に病気の情報を確認して、「（より具体的に）どこまでの治療を望むのか」「代弁者は誰か」と話し合い、伝え合っていたら、緊急時には病院スタッフにお伝え下さい。

以上、現場実践を通して感じたことをお話しいただきました。みなさんぜひ「緊急時の備え」について話し合うことをお勧めしたいと思います。

（インタビュー・文責 中西知加子）



令和7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	演 題	講 師
8月26日（火） PM 1:30～ 市役所2階談話室1・2・3	肺の運動を行いましょう （※水分やタオルをご用意 ください。）	碧南市看護師会 石川 太郎 氏
9月30日（火） PM 1:30～ 市役所2階談話室1・2・3	前立腺がんについて：病気の 基礎知識と最近の治療	碧南市民病院 診療部長 泌尿器科 平田 朝彦 先生
10月28日（火） PM 1:30～ 市役所2階談話室1・2・3	薬のモヤモヤ、 スパッと解決！！	碧南市薬剤師会 村松 昌 先生
11月18日（火） PM 1:30～ 市役所2階談話室1・2・3	健康は健口から ～人生100年時代 最期まで 美味しく楽しく『食べる』 ために健口寿命を伸ばそう～	碧南歯科医師会 高木 加代子 先生
12月9日（火） PM 1:30～ 市役所2階大会議室	女性の健康生活と産婦人科	碧南市民病院 産婦人科 部長 齋藤 理 先生
1月27日（火） PM 1:30～ 市役所2階大会議室	アイフレイルって 知ってますか？ 眼のチェックしてみましょう	碧南市医師会 中村 将一郎 先生

申込・問合せ 市ホームページ、電話又は直接
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HPをご覧ください。



令和7年度献血予定表

8月 25日（月）	碧南市立新川中学校 10:00～15:30
9月 5日（金）	愛知県中央信用組和本店 14:00～16:30
11月 12日（水）	碧南市役所正面玄関 9:30～16:15
12月 <調整中>	碧南市立新川中学校 10:00～15:30
1月 18日（日）	碧南宮農センター（農業まつり） 9:30～15:00
3月 6日（金）	愛知県中央信用組和本店 お問い合わせ下さい
3月 11日（水）	碧南市役所正面玄関 9:30～16:15

この予定は都合により変更されることがありますので、市ホームページでご確認ください。



献血予定表
 （市ホームページへ）

令和7年度 市民献血30回以上協力者 ～感謝状贈呈者～

荒木令子（鶴見町）	加藤靖祝（大久手町）	金原 徹（幸町）	小久江竜一（笹山町）
小嶋剛史（神有町）	斎藤孝幸（前浜町）	菅沼正義（入船町）	鈴木孝洋（札木町）
永井 仁（旭町）	永坂隆司（汐田町）	山田 明（鷺塚町）	

（50音順 敬称略）