

## 11月30日は 人生会議の日です

人生会議(ACP)はアドバンス・ケア・プランニングの略称で、もしものときのために、自分が望む医療やケアについて前もって考え、その希望や思いを家族や医療・介護の専門職など信頼できる人と繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。

誰でも大きな病気やけがなどで、突然、自分の意思を伝えることができなくなる可能性があります。「こんなはずじゃなかった」、そうなることを減らすために元気なうちから話し合っておきましょう。人生会議は、家族や自分に代わって医療の選択をしなければならない人にも、安心をもたらす手段となり得ます。

これからの人生をより豊かに、自分らしく生きられるよう、自分の希望や思いを周囲の信頼できる人と共有しておきましょう。

市では、医療・介護関係団体と連携し、人生会議の普及に取り組んでいますので、ご不明な点がありましたらお問い合わせください。

### 問い合わせ先

地域包括支援課 内線2462

## 第3回青森県県民公開講座

日時…11月14日(火) 15:00～16:00

### 内容・場所・定員

▷心臓病を悪化させない食事のコツ  
講師…管理栄養士 嶋崎真樹子氏  
／弘前大学医学部コミュニケーションセンター／100名

▷心臓病のお薬との付き合い方  
講師…薬剤師 相内尚也氏  
／弘前大学医学部附属病院脳卒中・心臓病等総合支援センター内(実況放送)／10名

▷個別相談会(希望者のみ)

Zoom配信／100名

\*メールや電話でも相談できます。

料金…入場・相談ともに無料

### 申込み

①ホームページ「県民公開講座参加申し込み」



②登録フォーム(右QR)

③脳卒中・心臓病等総合支援センター内申込BOXへ投函

### ④電話、メール

\*当日参加、当日キャンセルも可能

### 問い合わせ・申込先

弘前大学医学部附属病院脳卒中・心臓病等総合支援センター  
Tel.0172-39-5459 / メール noushincenter@hirosaki-u.ac.jp

## ご存知ですか？ 肺の生活習慣病COPD

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、たばこの煙等の有害物質を長期に吸入することで生じる肺の病気(慢性気管支炎や肺気腫)の総称です。

たばこなどの刺激で気管支に炎症が起こり、呼吸がしづらくなります。重症化すると、少し動いただけでも息切れしてしまい、酸素吸入が必要になるなど、生活に大きく影響します。また、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクとなります。

### こんな症状があったらご用心

咳・痰が出る／息切れしやすい／呼吸をするとゼーゼー、ヒューヒューと音がする

\*いくつか思い当たる方は軽く考えず、早めに呼吸器科の専門外来にご相談ください。早期発見・早期治療が重要です。

### 禁煙したいあなたへ

禁煙したいけど、きっかけがない、サポートが欲しいという方は、保健師の禁煙相談を利用してみませんか。肺年齢を測定し、保健師が相談に応じます(前日までに要予約)。

日時…12月15日(金) 10:00～12:00

場所…市役所相談室

\*上記日程以外でも随時相談に応じています。

### 問い合わせ・申込先

健康推進課  
内線2379



## 健康づくり栄養教室 ～いつもの料理に「+1」 で塩分をひかえめに～

「わたしの味つけは濃い?薄い?」「塩分を減らすのは難しい…」とお悩みの方にオススメの教室です。

普段の料理に1つ食材をプラスするだけで簡単に減塩することができます。魚介類を使ったおいしい試食を交えてお手軽な減塩術を紹介しま

す。この機会に普段の味付けを見直してみませんか?

日時…12月8日(金) 10:30～11:30  
(受付10:15～)

場所…働く婦人の家3階第3講習室

対象…市民

定員…20名

料金…無料

持ち物…筆記用具、眼鏡(必要な方)

申込み…12月1日(金)までに電話またはメール(右QR)よりお申し込みください。



### 問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2385

## 健康づくり相談室

保健師・栄養士による血糖・血圧・コレステロールなどが気になる方の相談です(前日までに要予約)。かかりつけ医のいる方は、申込時にお知らせください。

日時…11月14日(火) 10:00～12:00

場所…市役所1階相談室

持ち物…健診(検査)結果

### 問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2379

## 小さな相談室 ～図書館で少しお話ししていきませんか～

あなたの悩みや気持ちを聞かせてください。市民ならどなたでも安心してご利用できます。みんなでお話してみませんか。

日時…11月30日(木) 10:00～15:00

場所…市立図書館2階 対面朗読室 &おはなしの部屋

相談員…メンタルケアスペシャリスト(精神対話士) 寺山静夏氏

申込み…新規の方を優先とした予約制です。11月24日(金)までにお申し込みください。

\*午後は予約を受付せず、自由にお話できる時間となっています。

### 問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2381

