

あびだより

令和 8年 8月

発行：阿木事務所
中津川市阿木27番地の1
電話:63-2001 FAX:73-0001

元気な身体で豊かな生活を！ 病気になる前にできること 阿木診療所長 伴先生が推す「健診のススメ」

中津川市と名古屋大学が協力・連携して、地域住民のみなさんが慣れ親しんだ場所で安心して生活を送ることができるよう、地域医療・ケアの活性化に取り組むことを目的に、平成23年4月に設置された中津川市地域総合医療センター。名古屋大学教授（現在、同大学の名誉教授）の伴 信太郎（ばん のぶたろう）先生は設置に大変尽力されました。令和2年4月から、伴先生は当センターの所長を兼ねて阿木診療所所長に就任されました。そして、阿木地区をモデルに高血圧予防を目的とした、中津川市と名古屋大学の官学連携による「阿木減塩プロジェクト（令和3年度～6年度実施）」に携わりました。減塩プロジェクトは一定の効果が見られたことから、令和7年度から市内全域で実施しています。伴先生に阿木地区の特徴について伺いました。



低い阿木地区の特定健診受診率 「通院していても健診を受けて」

伴先生：「阿木地区の高齢者は、都会の高齢者に比べてとても元気。定年で退職しても田畑の管理などで体を動かしていることが一つの要素と思いますが、阿木地区の特徴として、医療と介護（福祉）の連携がとても良くできており、シクラメン地域包括支援センターの住民に寄り添った支援や取り組みが心身の健康を支えていると思います。」いっぽう、阿木地区の特定健診の受診率は36.1%（市内16地区中14位）※1とかなり低い状況となっており、自身の健康状態を把握していない方が多くいらっしゃるということになりますが、このことについて伺いました。伴先生：「通院をされている方は病院にかかっているから健診は必要ないと思うかもしれませんが。しかし、通院で診るのは一部分のみ。健診は頭先从足先まで体全体を詳しく診ます。病気の早期発見のためにもぜひ健診を受診していただきたい。」阿木診療所も要予約で受診可能です。※2



コロラド大学来訪の様子

海外からも注目！阿木地区の医療と福祉の連携

令和8年5月21日、地域医療を学ぶため、コロラド大学（アメリカ）と名古屋大学の留学生が阿木地区を訪問し、阿木公民館で伴先生による診療所の取り組みと阿木地域の取り組みについての説明を受けました。一行はその後、特別養護老人ホームシクラメンを視察し、どの会場でも活発な意見交換が行われました。コロラド大学が阿木地区を訪問するのは昨年に続き2回目です。

阿木地区の医療と福祉の連携事業の一つに、阿木診療所とシクラメン地域包括支援センターが共催で行う「暮らしの保健室」があります。健康や介護に関すること、心配なことなど相談できる場です。毎週水曜日（午前中）に阿木診療所で開催しているので、ぜひご利用ください。さらに毎月1回「暮らしの保健室 健康講座」も開催していますので、ぜひご参加ください。



暮らしの保健室の様子

※1 市の国民健康保険に加入している40歳から74歳の方を対象とした特定健康診査の受診率。阿木地区の受診率は上昇傾向にありますが、令和2年度から6年度までの5年間の平均の受診率は36.1%で、市内16地区で最下位の年度もありました。※2 特定健診の詳細や申し込み方法については、市の国保年金課にお問い合わせください。66-1111（内線115）

中津川市消防協会による 消防操法競技会が開催されました

6月28日（日）に馬籠ふれあい広場にて、第61回中津川市消防団および第52回中津川市消防協会操法競技会が行われました（台風接近に伴い操法大会は中止となりましたが天候回復により操法競技会として実施されました）。

出場した阿木分団は惜しくも入賞とまではいきませんでしたが、大会に向けての連日の練習、お疲れ様でした！



公民館講座が始まりました！

令和8年度の公民館講座が6月から順次始まりました。今年度新しく開いた講座は、「野草でお茶っ葉づくり」「阿木を知ろう 水彩画 スケッチの教室」「減塩でおいしく！～カリウムって何？～」など5講座。昨年度から継続の講座と合わせて12講座を開講します。途中からでも参加できる講座もありますので、詳しくはホームページをご覧ください。



8月行事予定表

日付	ゴミ	行事
1	土	
2	日	
3	月	
4	火	可燃
5	水	大型 ※大型ごみは事前申し込みが必要です
6	木	資源
7	金	可燃
8	土	
9	日	
10	月	
11	火	可燃
12	水	
13	木	阿木UIターン住宅内覧会 10：00～15：00
14	金	阿木夏祭り 花火大会 20：00～20：30
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	可燃
19	水	
20	木	不燃
21	金	可燃
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	可燃
26	水	暮らしの保健室 健康講座(要予約) 10時～ 定例区長会
27	木	
28	金	可燃 小中学校夏休み明け集会
29	土	
30	日	防災訓練
31	月	

イベント等は天候等の影響により、中止または延期となる場合があります。

暮らしの保健室 健康講座 8月のテーマ「家族で考えよう人生会議（ACP） 「阿木いきいきリハビリ体操」

阿木診療所とシクラメン地域包括支援センター主催の「暮らしの保健室 健康講座」では、毎月阿木公民館で健康講座を開催しています。8月のテーマは①「家族で考えよう人生会議（ACP）」講師：中津川市消防本部 西消防署 救命救急士 ②「阿木いきいきリハビリ体操」講師：阿木いきいきリハビリ体操指導士です。日時は8月26日（水）午前10時から11時15分まで、場所は阿木公民館大会議室です。参加を希望される方は、阿木診療所（☎63-2900）またはシクラメン地域包括支援センター（☎63-3202）へ、どうぞお気軽にお申し込みください。

阿木診療所診療日 ☎63-2900

午前診療時間：午前9時00分～12時00分

午後診療時間：午後1時30分～4時30分

	月	火第2,4のみ	水	木	金	土	日
午前	○	25日	—	○	○	—	—
午後	○	○	—	○	○	—	—

第1・第3・第5火曜、毎週水曜の午前中は、看護師が勤務しています。体調の心配ごとなどありましたら、ご相談下さい。

4月から火曜日の診察日が第1・第3・第5⇒第2・第4に変わりました。お間違えないようお願いします。

阿木の人口（令和8年6月末現在）

◎出生0人 死亡6人 転入1人 転出2人 転居2人
◎人口1,827人（男874人 女953人）前月比△5
◎世帯数756



こちらから「あぎだより」を中津川市のホームページで見ることができます