

高島市医師会

在宅医療

出前講座

【内容 例】



「在宅医療」って何？ 医師からのお話



人生 100 年時代の「介護予防」 フレイルとは？



「たかしまマイウェイノート」

書いてみよう！使ってみよう！



「たかしまマイウェイノート」は、
いつまでも『自分らしい生き方』ができるように
『自分はこうありたい』 思いを書き留めるノート
そして「大切な人に」 思いを伝えるノート
*ご参加の皆様へノートをお渡しします！ ご活用ください

【対 象】 区・自治会や希望される団体など

【開催日】 ご希望をお伺いして調整します

【時 間】 約60分

【内 容】 上記の他、ご相談に応じます

【申込方法】 裏面の「申込書」にご記入いただき、

高島市医師会 在宅療養支援センターへ FAXにてお申込みください。

FAX番号：0740-20-9006

ご家族や大切な人、地域の皆さんと
一緒に話してみませんか。
これからを大切にするために・・・
お気軽にご相談ください

《お問合せ先》

高島市医師会 在宅療養支援センター

住所：高島市勝野 1667 高島市民病院内

電話：0740-20-9005（平日9時～17時）

FAX：0740-20-9006

E-mail：takashima-med@office.eonet.ne.jp

令和 7 年度(2025) 在宅医療出前講座実施要領

1. 目的

高島市が目標とする、「誰もが医療や介護が必要になっても、住み慣れた地域で本人の望む暮らしを続けること」を実現するため、在宅医療について広く知ってもらうと共に、フレイル予防やたかしまマイウェイノートの活用をとおして、参加者が今後の自分の暮らし方や大切にしたい事などを考えるきっかけとする。また暮らしやすい地域づくりのために、地域でどんなことができるかなどを考える機会としても小地域での出前講座を開催する。

2. 対象

高島市内の集落、自治会、団体、グループ等

3. 実施主体

高島市医師会、高島市

4. 開催方法

希望する団体等からの申し出等により調整する

5. 内容

医師の講話および座談会等、希望内容を調整する

① 講話

- ・在宅医療でできること
- ・人生 100 年時代の介護予防
- ・私らしい人生を送るために
～たかしまマイウェイノートの活用～
- ・その他

② 座談会

- ・いつまでも元気であるために自分がしていること、
- ・日々の生活の中で大事にしていること、これからも大切にしたいこと
- ・地域で取り組んでいること
- ・もしもの時の心構えとして思うことなど…

開催時間は、60分程度（主催者と相談の上調整する）

6. 講師

医師、その他必要に応じて専門職などを依頼

7. 申し込み、相談窓口

高島市医師会 在宅療養支援センター