

3. 健康福祉のまちづくり

3-1 人にやさしいまち

(1) 子育て支援の充実

【現状と課題】

わが国においては、急速な少子化が進行しており、出生数が死亡数を下回る人口減少社会に突入しています。

1人の女性が一生の間に産む子どもの数を示す合計特殊出生率^(*)は、平成24年において宮崎県では1.67、全国では1.47となっています。宮崎県は全国平均に比べ合計特殊出生率が高く、本町においても同様の傾向が見られますが、依然として少子化傾向が続いています。

少子化の主な要因としては、仕事と子育てを両立できる環境整備の遅れや高学歴化、結婚・出産に対する価値観の変化、子育てに対する負担感の増大、経済的不安定の増大等が指摘されています。

また、近年、核家族化の進行や共働き世帯の増加、地域連帯意識の希薄化、児童虐待や家庭内暴力なども問題となっており、家庭や地域の子育て機能の低下に伴い、子育てに対するニーズは多様化しています。

こうした社会状況の中にあっても、子育ての主体が保護者にあることは変わりありませんが、今後はこれまで以上に社会全体で子どもを守り、子育てを支援していくことが求められています。

このような中、本町では、子育てをしている親の育児不安などを軽減する取り組みや、安心して就労できるための延長保育をはじめとする特別保育、放課後児童クラブなどの事業を行うとともに、子育て中の保護者の経済的な負担を軽減するために、児童手当の支給や乳幼児医療費の助成などを実施しています。

また、ファミリーサポートセンター事業や子育て応援フェスティバル、高鍋明倫みまもり隊など地域の人材を活用した地域ぐるみによる子育て支援も積極的に取り組んでいるところです。

今後も、これらの事業の充実を図るとともに、子育て中の親子同士の交流や児童虐待を未然に防止する体制づくりなどを進め、安心して子どもを産み、健やかに子育てできる環境を整備するとともに、「子どもは地域の宝」という共通の認識のもと、家庭だけでなく地域や行政、学校などが一体となって子育てを支援する環境を整備する必要があります。

*合計特殊出生率：15歳から49歳の女性の、年齢別出生率を合計した指標。一人の女性が平均して一生の間に何人の子どもを産むかを表す。

◆保育園入所児童数の推移

(単位：人)

施設名		定員	平成 20 年	平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年
町立	わかば保育園	120	92	96	100	96	102
	上江保育園	90	67	69	—	—	—
	持田保育園	60	48	45	—	—	—
	町立計	120(270)	207	210	100	96	102
私立	なでしこ保育園	60	69	67	69	69	69
	にっしん保育園	45	46	45	47	45	40
	やまばと保育園	80	87	86	89	88	85
	明倫保育園	60	68	67	66	67	68
	ももの木保育園	80	—	—	82	92	86
	一真持田保育園	60	—	—	46	65	64
	私立計	385(245)	270	265	399	426	412
合計 (A)		505(515)	477	475	499	522	514
広域	町外→町内入所 (B)		7	10	12	8	17
	町内→町外入所 (C)		23	29	32	40	36
高鍋町内在住児童入所合計 (A+C)			500	504	531	562	550
町内保育園入所児童数 (A+B)			484	485	511	530	531

注 1) 平成 22 年度以降は、町立保育園の民間移譲により現状の保育園体制となる。

注 2) () 内の数字は、平成 21 年度までの町立・私立の定数。

注 3) 各保育所の入所児童数は、町内に住所を有する児童の数。

《資料：健康福祉課調（各年 4 月 1 日現在）》

◆特別保育の状況

施設名		事業名	延長保育事業	一時保育事業	休日保育事業	エコ保育事業 (県知事認可)
町立	わかば保育園		○	○		○
私立	なでしこ保育園		○	○		○
	にっしん保育園		○	○		
	やまばと保育園		○	○		
	明倫保育園		○	○	○	
	ももの木保育園		○	○		
	一真持田保育園		○	○		○

《資料：健康福祉課調（平成 25 年 4 月 1 日現在）》

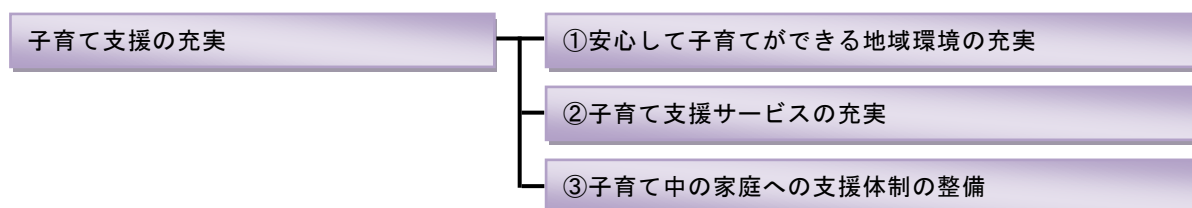
◆放課後児童クラブ児童数の推移

(単位：人)

施設名	定員	平成20年	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年
高鍋東小学校放課後児童クラブ	20	28	31	35	35	32
高鍋幼稚園ひまわり児童クラブ	20	29	32	27	25	24
石井記念にしん保育園なかよし児童クラブ	20	27	36	27	33	34
高鍋西小学校放課後児童クラブ	20	—	—	24	33	35
なでしこ児童館放課後児童クラブ	50	79	77	57	52	59
上江保育園放課後保育	—	19	21	—	—	—

《資料：健康福祉課調（各年4月1日現在）》

【体系図】



【施策の方向】

①安心して子育てができる地域環境の充実

◆町が取り組むこと

- 民間等との協働による子育て支援を実施するため、子育て支援ネットワーク会議の支援・充実を図ります。
- 児童虐待などに迅速かつ適切に対応するため、要保護児童対策地域協議会の適正な運用に努めます。
- 高鍋明倫みまもり隊など地域の人材を活用した支援事業を推進します。
- ファミリーサポートセンター事業や子育て短期支援事業の利活用により、育児疲れ等の精神的・身体的負担の軽減を図ります。
- 発達障がい等の問題を抱える児童の早期発見・早期療育に繋がる診療・療育機関との連携に努めます。
- 「子ども・子育て支援新制度」に対応する新たな相談体制の整備を図ります。

◆町民・事業者等としてできること

- 将来を担う子どもを大切に、地域ぐるみで子育てに取り組めます。
- ファミリーサポートセンター事業の必要性を理解し、「お助け会員」への登録に努めます。
- 地域の子育て支援事業等に積極的に参加するよう心がけます。
- 子育てに関する不安や悩みは抱え込まず、民生委員・児童委員などに気軽に相談します。

②子育て支援サービスの充実

◆町が取り組むこと

- 保護者が心のゆとりを持って子育てができ、育児と仕事等の社会的活動が両立できる環境づくりのため、放課後児童クラブの拡充に努めます。
- 就労形態の多様化に対応する保育環境を維持するため、特別保育を実施します。
- 障がい児の通所支援事業所を町内に確保するよう努めます。
- 問題を抱える児童の早期療育に繋がる保育サービスの検討を行います。

◆町民・事業者等としてできること

- 事業所等は、仕事と家庭の両立を積極的に支援します。
- 保護者は、保育園などの行事に積極的に参加するなど、連携して子どもの健やかな成長に努めます。

③子育て中の家庭への支援体制の整備

◆町が取り組むこと

- 児童手当や乳幼児医療費助成などによる子育て家庭の経済的な負担軽減を図ります。
- 乳児家庭訪問などのきめ細かいサービスを通して、育児相談や子育て支援情報の提供を行い、子育て家庭の不安軽減を図ります。
- 妊産婦、乳幼児の健康増進を図るため、妊婦及び乳幼児健診等を実施します。また、年齢に応じた保健指導を充実し、健やかな子育てを支援します。

◆町民・事業者等としてできること

- 子育て家庭への支援制度に対する理解を深めます。

(2) 高齢者福祉の充実

【現状と課題】

世界に類を見ない急速な高齢化の進展に伴い、わが国はどの国も経験したことのない超高齢社会を迎えています。

本町においても4人に1人が65歳以上の高齢者という超高齢社会に直面しており、高齢者の増加や核家族化の進展に伴い、ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯も増加傾向にあることから、今後、地域における高齢者の見守り体制の整備を図っていくことが必要です。特に、東日本大震災発生以降、災害から高齢者をいかに守るかが、地域に課せられた大きな使命でもあります。

また、高齢者がいつまでも健康でいきいきと暮らすためには、心身の健康づくりや介護予防に加え、豊かな経験や知識を生かしたボランティア活動や生涯学習へ参加するなど、生きがいを持つことが重要です。

本町では、高齢者クラブ活動の支援やシニアサーフィン、ノルディックウォーキング教室の開催、多世代交流施設の整備等を行い、高齢者の生きがい・健康づくりを支援するとともに、介護や支援が必要な高齢者には、介護保険制度等を活用した適切な介護福祉サービスの提供を行っています。

しかし、急速な高齢化に伴い全国的に介護給付費や要介護者のさらなる増加が見込まれる中、国では介護予防を重視する方向へと方針転換を図っています。

本町においても、高齢者が可能な限り住み慣れた地域で安心して生活を送ることができるよう介護予防事業をより一層充実し、介護給付費の抑制を図るとともに、社会福祉協議会や地域包括支援センター等と連携した地域包括ケアシステム^(*)の構築により、元気な高齢者を増やしていく必要があります。

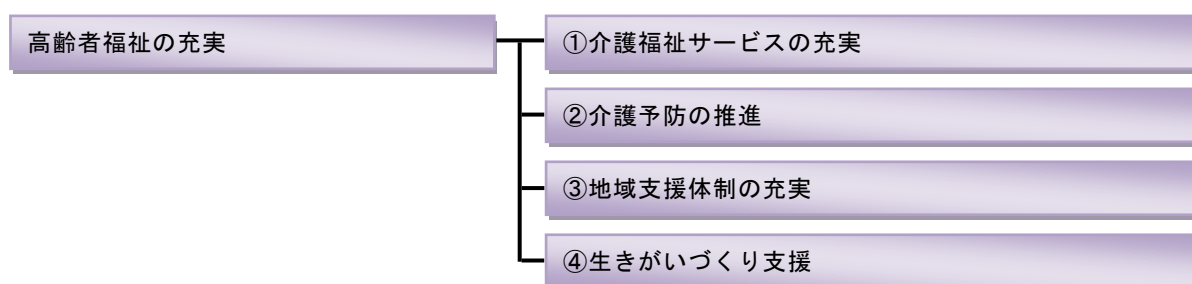
◆要介護認定者数

(単位：人)

要介護度	平成 20 年	平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年
要支援 1	101	82	93	94	89
要支援 2	101	104	105	110	129
要介護 1	129	167	141	161	167
要介護 2	88	86	94	107	112
要介護 3	88	104	90	100	106
要介護 4	60	79	100	108	96
要介護 5	98	92	93	94	105
合 計	665	714	716	774	804

《資料：健康福祉課調（各年 4 月 1 日現在）》

【体系図】



*地域包括ケアシステム：高齢者が地域で自立した生活を営めるよう、医療、介護、予防、住まい、生活支援サービスが切れ目なく提供される環境。

【施策の方向】

①介護福祉サービスの充実

◆町が取り組むこと

- 介護保険制度の趣旨の啓発に努めます。
- 介護サービス基盤の整備に努めます。
- 介護サービスの質の向上に努めます。
- 介護保険の給付適正化に努めます。
- 地域密着型サービスの充実に努めます。
- 経済的な理由や家族等の支援が困難な高齢者に対する福祉サービス体制の構築に努めます。

◆町民・事業者等としてできること

- 介護サービス事業者は、利用者が満足する質の高いサービスの提供に努めます。
- 日頃から介護予防や健康づくりに努めます。
- 悩みや不安は抱え込まず、気軽に相談します。

②介護予防の推進

◆町が取り組むこと

- 保健・医療・福祉の連携による介護予防事業を推進します。
- 筋力向上トレーニングやプールを活用した水中運動等による健康づくりを推進します。
- 脳の健康教室の開催や認知機能向上システムの活用等により、認知症の予防に努めます。
- 閉じこもりがちな高齢者に積極的に関わり、各種活動への参加を促します。

◆町民・事業者等としてできること

- 積極的に介護予防事業や健康づくり事業、高齢者クラブ活動等に参加します。

③地域支援体制の充実

◆町が取り組むこと

- 地域包括支援センターの充実に努め、在宅福祉等の相談やサービスが総合的に提供できる体制づくりを推進します。
- 地域包括ケアシステムの構築に努めます。
- 一人暮らし高齢者等を、地域全体で支え合っていく体制の確立に努めます。
- 日常生活自立支援事業や成年後見制度など高齢者の権利擁護を周知し、利用促進を図ります。
- 地域で安心して日常生活が送れるよう、緊急通報システムの普及を図ります。
- 認知症サポーター養成講座を開催するとともに、介護マークの普及に努めます。
- 認知症介護者のつどいを毎月開催し、介護者の心のケアに努めます。
- 閉じこもり、うつ、認知機能の低下等の可能性のあるひとり暮らし高齢者の早期発見、早期対応に努めます。

◆町民・事業者等としてできること

- 高齢者を地域全体で支え合います。

④生きがいづくり支援

◆町が取り組むこと

- 高齢者同士の交流を図るため、高齢者クラブの活動を支援します。
- スポーツや文化活動を通して、高齢者の能力や経験が生かされる地域づくりに努めます。
- ふれあい交流センターを活用し、高齢者から子供、健常者から障がい者（児）までが気軽に集える環境づくりに努めます。
- シルバー人材センターと連携し、高齢者の能力を生かした就業機会の確保を図ります。

◆町民・事業者等としてできること

- 高齢になっても様々な活動を通じて交流を図り、生きがいづくりに努めます。
- 事業者は、高齢者の雇用に努め、その持てる能力を活用します。

（３）障がい者（児）福祉の充実

【現状と課題】

障がい者（児）福祉は、ノーマライゼーションの理念^{(*)1}のもと推進されており、健常者もボランティア活動への取り組みや障がいに対する理解を深めるなど、障がい者（児）への正しい理解と必要な手助けを自然に行える「心のバリアフリー」を進めるなど施策の充実に努めていく必要があります。

しかし、障がい者（児）を取り巻く環境は、地域コミュニティの機能が低下する中、障がい者（児）やその介護者の高齢化が進んでいることなどにより、厳しい状況におかれています。

このような状況の中、平成 24 年 6 月に定められた「障害者総合支援法^{(*)2}」にもあるように障がいの有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重しながら共生する社会を実現していくためには、社会参加の機会の確保や地域社会における共生、社会的障壁の除去を行っていく必要があります。

本町においても、障がい者（児）の社会参加を促進するための各種サービスの提供や雇用拡大などの取り組みにより、自立支援を行ってきたところです。さらに、高鍋町障がい者（児）基幹相談支援センターを設置し、障がい者（児）相談支援の充実も図ってきたところです。

*1 ノーマライゼーションの理念：障がい者が地域社会の中で健常者と同じように生活し、活動することが社会の本来あるべき姿であり、そのような社会に改善していこうという考え方。

*2 障害者総合支援法：障がい者との地域社会における共生の実現に向けて、障がい福祉サービスの充実等障がい者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するために設けられた法律。

今後も障がい者（児）が社会の構成員として、一人ひとりの人格と個性が尊重され、当たり前で暮らすことができるようにするためには、行政のみならず、町民、地域団体、当事者団体、サービス提供事業者、企業等が連携し、障がいに対する理解を深め、地域社会への参加や就労機会の確保、地域全体で障がい者（児）の生活を支援する社会の形成が求められています。

◆身体障害者手帳所持者数

（単位：人）

		平成 20 年	平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年
種 類 別	視覚障害	84	78	79	80	77
	聴覚・平衡機能障害	77	77	75	79	79
	音声・言語・そしゃく	13	12	12	13	10
	肢体不自由	553	551	561	574	576
	内部障害	363	373	386	416	458
	合 計	1,090	1,091	1,113	1,162	1,200

《資料：健康福祉課調（各年度 3 月 31 日現在）》

◆療育手帳所持者数

（単位：人）

		平成 20 年	平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年
年 齢 別	18 歳未満	49	50	49	47	40
	18 歳以上	136	140	143	149	153
	合 計	185	190	192	196	193
等 級 別	重度者（A）	81	85	88	92	90
	軽度者（B）	104	105	104	104	103
	合 計	185	190	192	196	193

《資料：健康福祉課（各年度 3 月 31 日現在）》

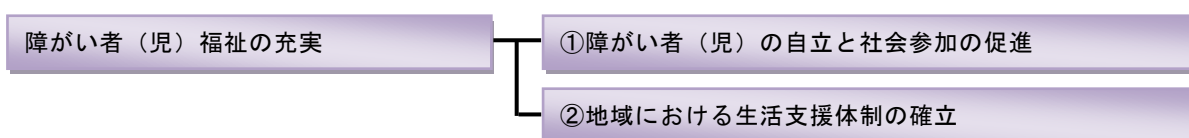
◆精神障害者保健福祉手帳所持者数

（単位：人）

		平成 20 年	平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年
等 級 別	1 級	4	7	7	6	8
	2 級	47	50	47	61	65
	3 級	11	12	10	15	24
	合 計	62	69	64	82	97

《資料：健康福祉課（各年度 3 月 31 日現在）》

【体系図】



【施策の方向】

①障がい者（児）の自立と社会参加の促進

◆町が取り組むこと

- 「障がい」や「障がい者（児）」に対する理解が一層深まるよう、町民への意識啓発を図ります。
- ハローワークなど関係機関と連携し、障がい者の雇用機会の拡大に努めます。
- 障がい者（児）への情報提供や日常生活での支援など、幅広い施策に取り組みます。
- 障がい者（児）への広報や情報提供を行うために欠かせない手話や点訳等の各種ボランティア団体の活動を支援します。
- 知的障がい者や精神障がい者の成年後見制度の利用促進を図ります。
- 難病患者への障がい福祉サービスの啓発・周知を図ります。
- 障がい者（児）の虐待防止に向けた啓発や制度の周知を図ります。
- 障がい者就労施設等からの物品の調達に努めます。

◆町民・事業者等としてできること

- 障がい者（児）への正しい理解と必要な手助けを自然に行える「心のバリアフリー」に努めます。
- 事業主は、障害者雇用促進法に基づき、障がい者の雇用に努めます。

②地域における生活支援体制の確立

◆町が取り組むこと

- 障がい福祉サービスの充実を図るとともに、地域生活支援事業の充実に努めます。
- 関係機関と連携を図り、障がい者（児）の地域生活への移行を支援します。
- 地域生活におけるサポート体制の整備等、地域に定着するための支援体制の充実に努めます。
- 障がい福祉サービスの利用促進に向けた周知・啓発を行います。

◆町民・事業者等としてできること

- 障がい者（児）への理解を深め、地域で見守り、支え合う体制づくりに努めます。

（４）地域福祉活動の推進

【現状と課題】

日常の社会生活において、公的な福祉サービスが及ばない「制度の谷間」の問題を解決するためには、地域住民による支え合いが不可欠です。

しかしながら、近年における就業構造に伴うライフスタイルの多様化、核家族化や高齢化の進展、共働き世帯の増加などにより、地域や家庭における相互扶助の精神や連帯感は薄れる傾向にあります。

このため、高齢者や障がい者（児）などの災害時要援護者への支援、児童や高齢者への虐待、高齢者の孤独死など、これまでにない新たな課題が生じています。

このようなことから、地域の相互支援体制の構築や住民の相互扶助意識の高揚を図りながら、ボランティアやNPO等の育成・支援を行うとともに、社会福祉協議会をはじめ各種福祉団体の連携強化を図り、地域一体となって福祉活動を推進していく必要があります。

【体系図】

地域福祉活動の推進

①地域福祉活動の推進

【施策の方向】

①地域福祉活動の推進

◆町が取り組むこと

- 地域福祉に対する理解と意識の高揚を図るため、研修会の開催や広報を通じて啓発活動を推進します。
- 地域に密着した福祉活動の推進を図るため、社会福祉協議会機能の充実強化に向けた取り組みを支援します。
- 地域福祉の充実のため、民生委員・児童委員や地区公民館などの連携強化を図り、誰もが地域で安心して生活できる体制づくりに努めます。

◆町民・事業者等としてできること

- 地域における様々な課題を解決するために、地域一体となって連携し、住みよい地域づくりを図ります。

（５）人権尊重社会の実現

【現状と課題】

すべての人々の人権が尊重され、誰もが個性や能力を十分に発揮することができる社会の実現が求められています。

しかしながら、実際には女性や子ども、高齢者、障がい者（児）等の人権に関する問題は少なからず存在し、近年では、スマートフォンやタブレット端末等の普及によりインターネット上での人権侵害も問題となっています。

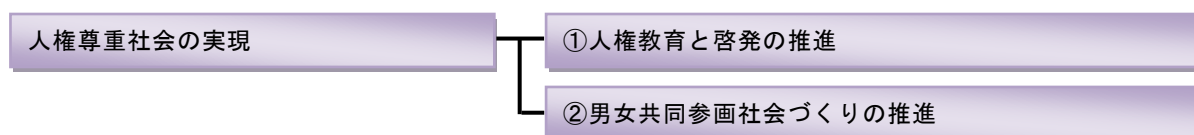
このような状況において、町民一人ひとりが個人として尊重され、生きがいのある人生を創造できる「人権尊重社会」の実現を目指して、人権教育や啓発の取り組みを地域が一体となって進める必要があります。

さらに、少子高齢化の進行や人口減少など社会環境の大きな変化に対応し、豊かで活力ある地域をつくるために男女共同参画社会の実現は、ますます重要となっています。

本町においても、こうした社会経済情勢の変化に対応するため、平成 23 年 12 月に男女共同参画推進の指針となる「高鍋町男女共同参画プラン」を改訂しました。これにより『住民参画による快適で美しいまち「たかなべ」』を目指し、引き続き町民と行政の協働による男女共同参画の取り組みを進める必要があります。

また、今後も審議会委員等への積極的な女性の登用や各種媒体を活用した広報啓発活動を展開し、男女共同参画を社会全体に浸透させる取り組みを積極的に進めていくことが必要であり、社会のあらゆる分野において男女がお互いの人権を尊重し、個性や能力を十分に発揮できる男女共同参画社会を実現していく必要があります。

【体系図】



【施策の方向】

①人権教育と啓発の推進

◆町が取り組むこと

- 差別のない地域社会をつくるため、人権尊重を推進します。
- 広報啓発活動を推進し、人権意識の高揚と差別意識の解消に努めます。
- 同和問題をはじめ様々な人権問題の解決に向け、職場や地域において人権啓発に関わる指導者の育成を図ります。

◆町民・事業者等としてできること

- 人権を尊重し、思いやりをもって行動します。
- 講演会等への積極的な参加や家庭における人権教育に取り組みます。

②男女共同参画社会づくりの推進

◆町が取り組むこと

- 男女がともに参画できる社会を構築するための支援を推進します。
- 男女が平等で働きやすい職場環境づくりを支援します。
- 性別にとらわれることなく幅広い人材の活用・登用に努めます。
- 各種審議会・委員会委員へ女性の登用を推進します。

◆町民・事業者等としてできること

- 男女がお互いに尊重し、支え合いながら様々な活動に参画し責任を分かち合う社会づくりに努めます。
- 男女がお互いを尊重し、それぞれの個性、能力を発揮できるよう、家庭や地域での助け合いに取り組みます。
- 事業者は、男女共同参画社会にふさわしい職場づくりを目指します。

3-2 健康に暮らせるまち

(1) 生涯にわたる心身の健康づくりの推進

【現状と課題】

健康は、町民がいきいきと心豊かな生活を過ごし、活力ある地域社会を築いていくために不可欠です。このため、本町では「高鍋町健康づくり計画」に基づき、各種事業を推進し、町民の健康づくりに対する意識の高揚、運動や食生活をはじめとする生活習慣の改善、地域の健康づくりリーダーの育成に努めてきました。

このような中、近年においては、生活習慣病の「一次予防」対策の推進とともに、合併症の発症や症状の進行等を防ぐ「重症化予防」対策の推進が求められています。

また、働く世代の心の健康やストレス対策、若年期から高齢期までの全ライフステージにおける心身機能の維持向上、幼少期からの健康づくりも重要とされています。

さらに、病気の早期発見、早期治療のためには、健康診査の受診が不可欠です。受診率向上のためにも「魅力ある健診」を目指し、内容の充実を図るとともに、年齢に応じた保健指導の充実が必要となっています。

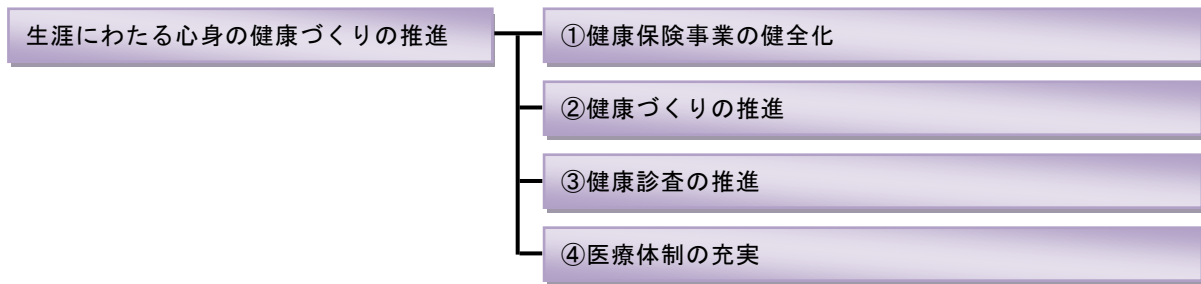
今後も町民の健康をより一層向上させるため、「高鍋町健康づくり計画」に基づく事業の推進、地域住民やNPOなどの各種団体との協働による健康づくりの推進に取り組むとともに、町民自らが自分自身の健康に関心を持ち、進んで自分にあった健康づくりが実践できる環境の整備や「高鍋町食育推進計画」に基づいた生活習慣病の予防などを進めていく必要があります。

一方、高齢化や医療技術の高度化、一人当たりの医療費の増加などにより年々増大する医療費の適正化を図ることは、国民健康保険や後期高齢者医療保険事業の円滑な運営に必要不可欠なものです。

本町においても、ジェネリック医薬品の推奨及び特定健診の受診率向上や保健指導、保険税の収納率向上などによる財政健全化に取り組んできたところです。

今後も、住民が安心して医療サービスを受けるために、健康保険事業の財政健全化を進めるとともに、医師会や保健所等の関係機関と連携した医療体制の充実を図っていく必要があります。

【体系図】



【施策の方向】

①健康保険事業の健全化

◆町が取り組むこと

- 医療費の適正化などによる国民健康保険・後期高齢者医療保険特別会計の財政基盤強化と長期的・安定的運営を図ります。
- 特定健診受診率向上のため、受診しやすい環境づくりと健診内容の充実を図ります。
- 健診の推奨やかかりつけ医の重要性を啓発・周知します。

◆町民・事業者等としてできること

- 医療保険や介護保険への正しい理解を深め、生活習慣の改善や予防活動に努めます。
- 医療費の適正化を図るため、ジェネリック医薬品を利用します。

②健康づくりの推進

◆町が取り組むこと

- 生活習慣病の予防のため、町民の誰もが手軽に実践できる運動や健康教室等を実施し、町内全域に定着させます。
- 健康づくりセンター内プールを活用した健康づくりに努めます。
- 小児から高齢者まで一貫した健康づくり体制が重要であるため、幼少期から食事や運動をはじめとする生活習慣づくりの推進を図ります。

◆町民・事業者等としてできること

- 定期的な運動やバランスのとれた食生活により、いつまでも元気で自立した生活が過ごせるよう、健康づくりに努めます。

③健康診査の推進

◆町が取り組むこと

- 各年齢層に応じた疾病の早期発見、早期治療のための特定健診及び各種健診を実施します。
- 重症化予防や生活習慣病の改善のため、健診受診後も継続的な保健指導に努めます。
- 特定健康診査未受診者の調査分析を行い、受診率の向上に努めます。

◆町民・事業者等としてできること

- 病気の早期発見・早期治療のため、自ら健康診査等を受診します。

④医療体制の充実

◆町が取り組むこと

- 町民に適正な医療サービスを提供するため、医師会や保健所等の関係機関と連携しながら高度医療の充実、救急医療体制の充実を図ります。

◆町民・事業者等としてできること

- 安心して地域生活が送れるよう、かかりつけ医を持ちます。