

あなたの悩みを
ご相談ください

氷川町の相談窓口

■メンタルヘルス相談

内容：臨床心理士によるカウンセリング

相談日：毎月最終月曜

時間：14：00～17：00

場所：健康センターまたは訪問

相談員：臨床心理士 井田 博子

※要予約 ☎ 52 - 5852

■心療内科医師相談

内容：受診したいが、なかなか受診できない方のために診療内科医師が相談を受けます

相談日：希望に合わせて医師と調整

時間：13：30～15：00

場所：健康センターまたは訪問

相談員：荒木幹太

荒木医院／熊本労災病院心療内科医師

※要予約 ☎ 52 - 5852

熊本県の相談窓口

■精神的葛藤と苦悩に関する相談

熊本いのちの電話

☎096-353-4343

24時間 年中無休

■こころの悩み相談

熊本こころの電話

(県精神保健福祉協会)

☎096-285-6688

10：00～22：00 年中無休

■ひきこもり・精神障がいに関する相談

こころの健康相談

(県精神保健福祉センター)

☎096-386-1166

9：00～16：00 土日祝除く



お問い合わせ先
氷川町役場健康福祉課

☎ 52 - 5852

『ほのぼのの教室』は、月1回の集まりで、ボランティア・看護師と一緒に、氷川町公民館や健康センターで調理や陶芸、映画鑑賞など楽しく過ごしていきます。

「気がつけば1日中、家にももっている…」、「家以外でも自分の居心地のいい場所はないかな…」など日頃感じておられる方等にこの教室をお勧めしています。



お問い合わせ先
氷川町役場健康福祉課 保健師まで
☎52-5852(直通)

ほのぼのの教室

デイケアサークル

『デイケアサークル』では、比較的若い世代の女性で、月1回集まり、昼食づくりなどの活動やおしゃべりをしてひと時を過ごしています。同世代だからこそ話せることがあります。これからのことを一緒に考えてみませんか？

**住み慣れた町で自分らしく
安心して暮らしていきたいよね…**

氷川町では、こころの病気で通院しておられる方や自宅に閉じこもりがちな方などが、気軽に参加できる居場所づくりとして、月1回の集まる場をつくっています。まずは参加してみませんか？

こころの健康コーナー

【年間予定表】

	第2 火曜日	第4 金曜日
4月	12日	22日
5月	10日	27日
6月	14日	24日
7月	12日	22日
8月	9日	26日
9月	13日	30日(第5金)
10月	11日	28日
11月	8日	25日
12月	13日	
1月	10日	27日
2月	14日	24日
3月	13日	23日

八代保健所の精神保健相談

心の健康に関する相談(眠れない、意欲がない等)や精神疾患(うつ病、アルコール依存症、統合失調症等)について精神科の専門医師による相談を行っています。

本人やご家族の方などご本人でも気軽に相談することができます。八代保健所は厳守されます。

- (1) 時間 毎月第2火曜日(14時から16時まで) 毎月第4金曜日(14時から16時まで)
- (2) 場所 八代保健所(八代市西片町1660)
- (3) 費用 無料
- (4) その他 相談には事前予約が必要です。八代保健所保健予防課(☎33-3229)までお申し込み下さい。

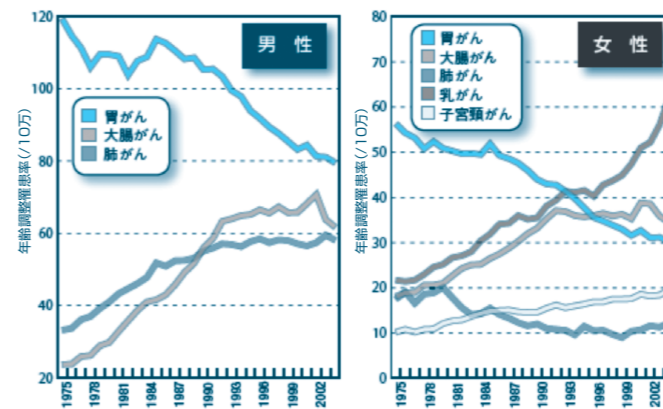
訂正とお詫び 4月号において電話番号の誤りがありました。訂正し、深くお詫びいたします。(正) 熊本県精神保健福祉センター ☎ 096 - 386 - 1166

けんこうこうだ・よ・り



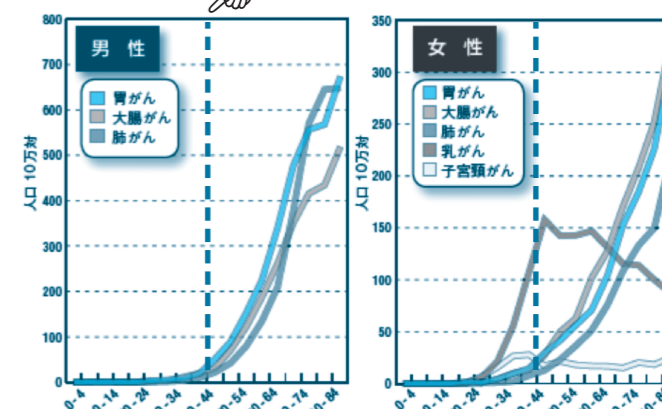
5月30日から15日間、住民健診を実施します。今の生活を楽しく続けるために、この住民健診は年に1回は受けてほしい大切な健診です。自分自身の身体を守るためにも、あなたの大切な方の身体を守るためにも家族・親戚・お友だちを誘ってみんなで受けましょう！

★健診対象がんの罹患率の動向★



〈健診対象がんの罹患率の推移〉

1975年以降30年間のデータを見てみると、男性では胃がんが減少し、大腸がんが増加しています。一方女性では、胃がんが減少し乳がんが急激に増加しています。また子宮頸がんの罹患率も微増しています。ぜひ女性のがん検診を受けましょう。



〈年齢別罹患率の比較〉

男女とも罹患率は年齢を重ねるとともに増えてきますが、特に40歳からは急激に増加しています。早期発見早期治療のためにも40歳からの健診は大切です！特に男性はすべてのがんにおいて女性の約2倍の罹患率になっています(グラフの目盛に注目!)。

★健診の受け方★

町の住民健診で受ける

特定健診は健診料金7,130円のうち、**1,500円の負担**、(75歳以上後期高齢者健診の場合は800円)で身体の中がどんな状態かおおよそ予測できるような健診項目を受診することができます。がん検診と併せて受診できるので、ドックのように1日でいろんな検査を受けることができます。



病院で特定健診を受ける

6月より(予定)かかりつけ医で特定健診の内容を受けることもできます。日頃高血圧などで受診していても、身体全体の状態を調べることはあまりないため、この特定健診であればそれ以外の病気やその疑いを発見する機会になります。慣れた先生のもとで安心して受けることができます。

追加の日程で受ける

8月21日(日)氷川町公民館、8月22日(月)健康センターの2日間、**追加健診**を予定しています。5～6月は仕事等で忙しくて受ける暇がない方にはお勧めです。がん検診も一緒に受けることができますので、併せて受けましょう。



病院で婦人科検診を受ける

乳がん検診は40・45・50・55・60歳、子宮がん検診は20・25・30・35・40歳になる方(H23.4.1現在で満の年齢になる方)に**無料クーポン**をお届けします。町の健診でも無料で受診できますし、八代圏域の産婦人科で受診することもできます。**クーポンがない方も産婦人科で受診できます。**

参考資料:かかりつけ医のためのがん検診ハンドブック～受診率向上を目指して～

【お問い合わせ先】 健康福祉課 保健師 ☎52-5852(直通)