

町では相談事業を行っています。一人で悩まず気軽にご相談ください。

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(保健師まで)

■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心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(保健師まで)

■健康相談

相談日：毎週月曜日
時 間：8：30～12：00
場 所：健康センター
相談員：保健師・栄養士
※事前にお電話下さい。 ☎ 52－5852(保健師まで)

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 保健師
☎ 52－5852

こころの健康コーナー

『ストレスって何？』

ストレスと聞くと、嫌なことやつらいことを連想される方が多いかもしれません。しかし、実はうれしいことも楽しいこともストレスの原因になります。
毎日を快適に過ごすために、まずはストレスを正しく理解しましょう。



ストレスの原因

ストレスとは、外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態のことです。天候や騒音、病気、睡眠不足、不安や悩み、人間関係、仕事がつまみいかない、などがあります。
ストレスの原因は、「日常生活で起こる様々な変化＝刺激」です。進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事も原因となります。

自分のストレスサインを知っておきましょう

ストレスを受けることで、体調を崩すだけでなく、気持ちが不安定になることは、誰でも経験することです。
つらくて食欲がない、気持ちが落ち着かなくて眠れない夜を過ごすこともあるでしょう。こうしたサインが出ていながら、これまでと同じようにストレスを受け続けていると、こころも身体も悲鳴をあげて、さらに調子を崩してしまいます。

日常生活の中でストレスをためないコツは？

- ①リラックスできる時間をもつ
・ ゆっくりと腹式呼吸をする
・ ぼんやりと窓の外を眺める
・ ゆったりとお風呂に入る
・ 軽くストレッチをする
・ 好きな音楽を聴く

※注 意

お酒を飲んでつらさを紛らわせようとするのは、睡眠の質を低下させ、うつ病などのこころの病気を引き寄せます。

②アタマを柔らかくしよう

ストレスを感じる時、私たちは物事を固定的に考えてしまっています。例えば「必ず〇〇をしなければならない」と考えていて、それがうまくいかないときは強いストレスを感じ、問題点やダメな点ばかりに注意が行きがちです。

そんなとき、ダメな点ばかりでなく、実際にできていること、うまくいっていることに注意を向けるのもよいでしょう。

③困った時は誰かに相談してみよう

話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。また、話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。

相談に乗ってもらえたという安心感も気持ちを落ち着かせるでしょう。家族、友人、同僚、趣味仲間など、日ごろから気軽に話せる人を増やしておきましょう。



「疲れているのに早朝に目が覚めてしまう」

「夜中に何度も目が覚めてしまい眠った気がしない」

といった状態が、休日も含めて2週間以上毎日続いているようなら我慢せず専門機関に相談しましょう。

厚生労働省
「知る事からはじめよう みんなのメンタルヘルス総合サイト」より引用

け ん こ う だ ・ よ ・ り

今年度の特定健診まであと2か月となりました。

血液は1～2か月で入れ替わるので、これからの生活が検査結果として見えてくるかもしれません。年に一度は自分の身体を知るために、特定健診を受けましょう！

特定健診受診料金

23年度 個人負担1,500円 ⇒ 24年度 800円

特定健診の対象者(通院中の方も含まます)

〈H25.4.1現在の年齢〉

- ①30～40歳未満の方全員(加入保険関係なし)
- ②40～75歳未満の方(国民健康保険加入の方)



健診を受ける方法(3つから選べます)

●人間ドックで受ける(期間：6～10月)

- ①広報誌4月号折り込みの「申込書」を健康福祉課へ提出する。
- ②健診機関から日程連絡の電話がかかる。
- ③ドック健診機関から問診票などが届く。
- ④健診機関へ問診票などと料金を持って受診する

●医療機関で受ける(期間：6～H25.1月)

- ①希望する医療機関に予約する。
- ②健康福祉課に電話で連絡する。
- ③健康福祉課から郵送で届いた必要書類と料金を持って受診する。
- ④約1か月後に役場から健診結果が届く

●健診会場で受ける(期間：5～6月)

- ①5月中旬に世帯毎に問診票などが届く。
- ②日程表を確認して、健診日・会場を確認する。
- ③必要書類と料金を持って会場で受診する。
- ④約1か月後の健診結果説明会にて健診結果をもらう。

＜良い点＞

- ★節目(40・50・60歳)の年齢の人は特別に割引がありお得!!
- ★少人数なので待ち時間が少ない。
- ★がん検診も受けられ、結果が当日に分かる。

＜良い点＞

- ★保険を使うより安く、生活習慣病の検査を受けられる。
- ★希望する医療機関で、自分の都合のよい日に受診できる。
- ★必要な方には、医師や町の栄養士、保健師の説明が受けられる。

＜良い点＞

- ★毎年の健診結果が比較できる!
- ★がん検診なども1日で受けることができる!
- ★生活習慣病予防に向けて、専門スタッフが継続支援!!

健診を受けることはあなたの未来を守ること、 家族を守ることに繋がります!

特定健診は将来脳血管疾患や心臓病などを予防するための検査です。ぜひ皆さんで受けましょう!



【お問い合わせ先】 氷川町役場 健康福祉課 保健師 ☎52-5852(直通)