

氷川町の相談窓口

※要予約 電話またはメールにて保健師までご連絡ください。
☎52-5852 (直通)
kenhuku@town.kumamoto-hikawa.lg.jp

■メンタルヘルス相談

内容：臨床心理士による相談
日時：毎月最終月曜(14時～17時)
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

■心療内科医師相談

内容：心療内科医師による相談
日時：希望に合わせて医師と調整(13時30分～15時)
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)

■健康相談

日時：毎週月曜日(8時30分～12時)
場所：健康センター
相談員：保健師・栄養士

こころの健康コーナー

あなたのこころの健康度は

☆この2週間のあなたに当てはまる方を選んでください☆

1	毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
2	これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい	いいえ
3	以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ
4	自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
5	訳もなく疲れたような感じがする	はい	いいえ
6	死について何度も考えることがある	はい	いいえ
7	気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある	はい	いいえ
8	最近(ここ2週間)ひどく困ったことやつらいと思ったことがある	はい	いいえ

※8は内容により判断(配偶者や家族の死、親戚や近隣者の自殺、医療機関からの退院など)

次のいずれかに該当すれば専門家(医師・保健師など)への相談をお勧めします。
①1～5の項目に2つ以上該当 ②6・7の項目に1つ以上該当
③8の項目に該当

参考資料：大野裕「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺予防システム構築に関する研究」報告書 平成14年

認知症

キャラバンメイトだより No.7

～認知症を知る学習会(認知症サポーター養成講座)～

9月11日、氷川町公民館において、食生活改善推進員を対象に学習会を行いました。

今回は認知症キャラバンメイトの坂田良治さんから、ご自身の介護の体験を交え、認知症の症状、対応の仕方、認知症の人の心理、家族の心理についての講話があり、参加者は熱心に聞き入っていました。

また、ボランティアグループ「西の会」の皆さんによる劇では、家族や周囲の上手な対応で認知症の人が、安心して暮らすことができるということが伝えられました。



▲坂田さんの講話を熱心に聞く参加者たち



▲「西の会」の皆さんによる劇



参加者には、認知症を支援するサポーターの目印として、オレンジ色のブレスレット「オレンジリング」が渡されました。

認知症に関する相談会

日時：毎月第1木曜日(14時30分～)
場所：健康センター

相談員：精神保健福祉士・介護支援専門員
※相談会以外にも、地域包括支援センターでは随時相談をお受けします。(土日祝日除く8時30分～17時)

★認知症についての疑問、質問、体験談を募集しています。下記までご連絡ください。

相談・お問い合わせ先

■地域包括支援センター ☎52-5335
■健康福祉課 ☎52-5852(直通)

けいけんこころの健康コーナー

食欲の秋、芸術の秋、読書の秋...と色々な秋の過ごし方がありますが、オススメは「健康の秋」です！今年も文化祭でいろいろな体験ができる健康コーナーを設けます。いつまでも自分らしさを保つためには「健康」が第一です！芸術の秋に触れながら、自分や家族の健康についても考えてみませんか？

あなたのからだ年齢は何歳?? 体年齢チェックコーナー



体組成計

部位別の体の脂肪量と基礎代謝、筋肉量を評価します。基礎代謝が分かりますので、食事と運動のバランスの指標にもなります。

骨密度測定器

骨密度の年齢平均との比較、低下の度合いがわかります。超音波で踵の骨の状態から骨の強さがわかります。

血圧血流計

血圧だけでなく、血液の流れ、血流パターンがわかります。あなたの血管年齢はどうでしょうか??

砂糖の量とカロリークイズ

身近にあるお菓子やジュース、パンにはどのくらいの砂糖が入っているのでしょうか?また、カロリーはどのくらいあるのでしょうか?多い順番に並べるクイズにチャレンジしてみませんか?正解者にはプレゼントがあります。(数量限定)

物忘れタッチパネル体験

タッチパネル式簡易検診機器(浦上式スケール)でアルツハイマー型認知症を早期に発見する機材の体験です。

無料

期日 平成25年
11月3日(日)～4日(月)
午前10時～午後3時
場所 氷川町公民館 体育館内

小児用肺炎球菌予防接種改正のお知らせ

小児用肺炎球菌ワクチンについて、下記の内容で改正がありましたので、期日などを十分に確認のうえ、お受けください。

ワクチンの種類 沈降7価肺炎球菌結合型ワクチン→沈降13価肺炎球菌結合型ワクチン

接種年齢	改正前	改正後
初回接種開始年齢が生後2か月～7か月に至るまでのお子さんへの追加接種	初回接種終了後、60日以上の間隔をあけて接種	初回接種終了後、60日以上の間隔を空けてかつ生後12か月に至ってから接種
初回接種開始年齢が生後7か月に至った日の翌日～12か月に至るまでのお子さんへの初回2回目接種	生後12か月に至るまでに行う	生後13か月に至るまでに行う

※接種年齢および接種間隔を守れなかった場合は定期接種の対象にならず、全額自己負担になります。ただし、発熱や急性疾患により、接種間隔を過ぎた場合、治療後、すぐに接種したものについては、定期予防接種の対象となります。

お問い合わせ先：健康福祉課 保健師 ☎52-5852(直通)

【お問い合わせ先】 健康福祉課 保健師 ☎52-5852(直通)