

氷川町の相談窓口

※電話またはメールで健康福祉課保健師へ予約をお願いします。
☎52-7154(健康センター直通)
kenhuku@town.kumamoto-hikawa.lg.jp

◆メンタルヘルス相談

内 容:臨床心理士によるカウンセリング
日 時:毎月最終月曜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

◆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が相談を受けます
相談日:希望に合わせて医師と調整します
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 医師
(荒木医院/熊本労災病院心療内科医師)

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 24時間 年中無休
☎096-353-4343

こころの健康コーナー

～被災地での健康を守るために～

今回の地震のように大変重いストレスにさらされると、程度の差はあっても誰でも、不安や心配などの反応が表れます。まずは、休息や睡眠をできるだけとるようにしましょう。これらの不安や心配を和らげる呼吸法として、「6秒で大きく吐き、6秒で軽く吸う朝、夕5分ずつ」行う方法もあります。実践してみましょう。

- しかし、
- ①心配でイライラする、怒りっぽくなる
 - ②眠れない
 - ③動悸(どうき)、息切れで、苦しいと感じる

などのときは無理をせずに、まずは身近な人や専門の相談員に相談してみましょう。

また、普段からお互いに声を掛け合うなど、コミュニケーションを取るなどしてこころのケアをすることが大切です。

～厚生労働省「被災地での健康をまもるために」～

【被災者および支援者の皆さまへご案内】

■熊本地震被災者のための心の相談ダイヤル
フリーダイヤル 0120-783-728

(携帯、PHSからも無料で利用可能)
受付日時 平日/10:00~17:00(土日祝日を除く)
対 象 者 被災された住民の方(事業者、労働者およびその家族)
相 談 例 人間関係の悩みなどでの強いストレスや不安について
～独立行政法人労働者健康安全機構「メンタルヘルス・健康に関する相談窓口等」～

【お問い合わせ先】 健康福祉課 保健師 ☎52-5852(課直通)



けんこう 便利

6月から個別医療機関で利用できるクーポン券を対象の方へお届けしています。住民健診も始まりますが、年に1回は自分の体の状態を知るために「健診」を受けましょう。クーポンの対象の方は、下記のとおりです。ぜひ、ご活用ください。

子宮頸がん検診

対 象:平成7年(1995年)4月2日~平成8年(1996年)4月1日生まれの女性
期 間:(個別の医療機関での受診)平成28年6月1日~11月30日
(住民健診での受診)平成28年5月26日~6月7日、8月20日~22日
費 用:薄紫色のクーポン券利用により無料



医療機関名	住 所	電話番号
稲生産婦人科内科	氷川町宮原栄久99	62-2008
桑原産婦人科医院	八代市大手町1丁目7-22	32-3405
片岡レディスクリニック	八代市本町3丁目3-35	32-2344
橋本医院	八代市植柳上町931	32-4155
福田クリニック産婦人科内科	八代市日奈久中西町418	38-0068
健康保険 熊本総合病院	八代市通町10-10	32-8111



乳がん検診

対 象:昭和50年(1975年)4月2日~昭和51年(1976年)4月1日生まれの女性
期 間:(個別の医療機関での受診)平成28年6月1日~11月30日
(住民健診での受診)平成28年5月26日~6月7日、8月20日~22日
費 用:黄緑色のクーポン券利用により無料



医療機関名	住 所	電 話
むらたクリニック	八代市横手本町 2-1	34-1872
岡村医院	八代市横手新町 14-4	39-5665
健康保険 熊本総合病院	八代市通町 10-10	32-8111
熊本労災病院	八代市竹原町 1670	33-4151
久原外科胃腸科医院	八代市植柳上町 6521	35-1161

乳がんに関する検査がすべてできる医療機関です。このほかに、検査の一部ができる医療機関もありますが、詳細は同封の医療機関一覧をご覧ください

歯周疾患検診

対 象:40歳(昭和51年4月2日~昭和52年4月1日)
50歳(昭和41年4月2日~昭和42年4月1日)
60歳(昭和31年4月2日~昭和32年4月1日)
70歳(昭和21年4月2日~昭和22年4月1日) 平成29年4月1日現在の年齢
期 間:平成28年6月1日~平成29年1月31日
費 用:オレンジ色の「歯周疾患検診問診票兼受診券」を利用して、自己負担500円



医療機関名	住 所	TEL
尾上歯科医院	氷川町宮原栄久 11-1	62-2055
上田歯科医院	氷川町宮原 398-1	62-3131
中村歯科医院	氷川町鹿島 1233	52-6401
松枝歯科医院	氷川町宮原 795-1	62-2032
やまだ歯科医院	八代市鏡町内田 270-1	52-0244
水上歯科医院	八代市鏡町鏡村 548-1	52-6666
岡田歯科医院	八代市鏡町鏡 471	52-8484
鏡歯科医院	八代市鏡町両出 1255-5	52-5110
溝口歯科医院	八代市鏡町内田 472-2	52-8880
上野歯科医院	八代市千丁町古閑出 2441-8	46-1000

第38号 氷川町認知症キャラバンメイトだより

働く場面で ~認知症サポーターのできること~



地域で働く人の理解があれば認知症の人が1人で買い物や食事にでかけることが可能になります。日常生活に直接かかわる業種に従事している人々の理解と協力は、認知症の人の地域での生活の継続にとって大きな支えとなります。

商店でできること

日用品を扱う商店、コンビニエンスストアやスーパーマーケットなどの来店者の中には認知症の人もあります。計算間違いは、認知症初期段階から表れやすいため、支払いの計算ができない、高額紙幣のみで買い物するなどといったことが見られますが、急がせず認知症の人のペースで対応できれば認知症の人が買い物を楽しむことができます。



事 例

Aスーパーでは認知症に対応する担当者を決めている。担当者のC子さんは、年配の女性がもう何時間も売り場をうろうろしているのを目にした。そこで、女性に「お疲れでしょう。私はこれから休憩に入るので一緒にお茶でもいかがでしょうか」と声をかけた。女性は穏やかに、ここにこと自分の話をしたので、身元もわかり、家族に連絡をとることができた。また「認知症の人が安心して買い物できる店」であることがお客にすぐ分かるよう店員の名札に明記するといった工夫が提案され、実施に向けて準備している。

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:宮原福祉センター
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 8:30~17:00)

★認知症サポーター養成講座は認知症を正しく知るための学習会です。少人数のグループでもOK。皆さんのご都合に合わせて日時をご連絡ください。

相談・問い合わせ先

地域包括支援センター(宮原福祉センター内) ☎62-3456
健康福祉課保健予防係(健康センター) ☎52-7154

【お問い合わせ先】 健康センター 保健師 ☎52-7154