

氷川町の相談窓口 ※相談は無料です

※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
- 「今感じている不安な気持ち、つらいこと。話してみませんか。」  
7月1日12:00から24時間無料受付  
熊本地震いのちの電話  
☎0120-87-4343(はなそう しみじみ)

こころの健康コーナー

気づき支え合う

あなたの身近な人の健康状態に変化はありませんか?  
調子が悪いと感じても、自分からなかなか言い出せなかったり相談できなかったりすることがあります。  
眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、身近な人の様子が「いつも」と違った時、どんなことができるでしょう。  
身近な人の「変化」や、「助けを求めるサイン」に気づき、打ち明けるきっかけを作ってくれる人が周囲にいて、適切な行動や支援につながっていきます。

**声かけ** 変化やサインに気づいたら、声をかけ、話さずきっかけを作りましょう。



※引用:災害後のこころのケアについて(熊本県精神保健福祉センター)

【お問い合わせ先】 氷川町役場 健康福祉課 保健師 ☎52-7154(健康センター)

第43号

氷川町認知症キャラバンメイトだより

~脳を活性化させるには~

何を行うにしても重要なことは、「楽しく行う」ことです。嫌いなことや、やりたくないことを無理強いするのは、ストレスや自信喪失につながり逆効果になります。

- 快刺激で・笑顔で** 心地よい刺激や、笑うことにより、ドパミンという脳内物質が放出され、意欲が出てきます。
- コミュニケーションで安心** 社会との接触が失われると、認知機能の低下を促進させます。友人や家族などと楽しく過ごすことが大切です。
- 役割・日課をもつ** 人の役に立つ・役割をもつことなどを日課に取り入れることが日常生活を充実させ、認知機能を高めます。
- 褒める・褒められる** 褒めても、褒められてもドパミンがたくさん放出されます。脳を活性化させる学習や活動を行うときは、褒めて、やる気が起きるようにすることが大切です。

引用:認知症サポーター育成ステップアップ講座用テキスト(全国キャラバンメイト連絡協議会)



「認知症サポーターキャラバン」とは

「認知症サポーター」を養成し、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりに取り組んでいます。認知症サポーターは認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り支援する応援者です。認知症サポーター養成講座は住民の方、金融機関、やスーパーマーケットの従業員、小中学校の生徒などを対象に実施しています。氷川町で受講いただいた方、延1,232人(H28.7.1現在)です。平成28年度は100人以上の養成をめざしています。

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)



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

けんこう 便利

これから変わる!「保険者努力支援制度」のしくみ

高齢化社会を見据えて「医療費適正化」と「健康寿命の延伸」のために、国は動き出しています。みなさんの生活にも影響が出てくるかもしれない?!法律の流れと国の方向性についてお知らせします。

**医療保険制度改革法(H27.5.27成立)**

**国民健康保険の安定化**  
**都道府県が財政運営の責任主体**

**国の役割**  
H30~ 国保財政運営の中心的役割

**町の役割**  
保健事業の中心的役割

健康づくりに頑張っている町にはお金をたくさんあげるよ~♪頑張らんとやらんばい!

頑張っているかどうかを見るための指標

- 医療費の増減率
- 特定健診受診率
- 特定保健指導率
- ジェネリック医薬品の使用



町の指導率5%上げるのに、前年度より10人増えることが必要

健診を受けること、健康のために生活を見直すことをすると、医療費も抑えられて保険料が上がらないのね♪

特定健診受診率1%上げるのに新たに33人増えることが必要  
5%上げるのに、新たに161人増えることが必要



まだまだ間に合います!!!

特定健診(若年20~39歳)(国保40~74歳)(後期高齢75歳以上)は1月31日まで、乳がん(30歳以上)・子宮がん検診(20歳以上)は11月30日まで、歯周疾患検診(40・50・60・70歳)は1月31日まで受診できます!

ご希望の方は健康センター ☎52-7154 までご連絡ください

【お問い合わせ先】 健康センター ☎52-7154 メール:kenhuku@town.kumamoto-hikawa.lg.jp 保健師