



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)

熊本の相談窓口

■精神的葛藤と苦悩に関する相談  
熊本のいのちの電話 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

～こころと体のセルフケア～

疲れたとき、つらいときに自分でできることは?

今の気持ちを書いてみる

もやもやした気持ちを抱えて苦しいときは、それを「紙」に書いてみましょう。自分なりの言葉で書くことがいちばんですが、文章を書くのが苦手なら、イラストやマンガ、あるいは意味のない「落書き」や「書きなぐり」でも。要は頭の中で考えるだけでなく、実際に「手を動かす」ことが大切です。

書くことの効果はおもに2つ。1つは今抱えている悩みと距離をとって客観的に見られるようになること。その結果、あせりがやわらぐので、落ち着いて物事を考えることができるようになります。

もう一つは、それまでに思いつかなかった選択肢に、自分で気づけるようになること。これは、書いた文章を読み直すことで得られる効果です。

ノートに手書きするのが面倒なら、携帯やパソコンを使ってもかまいません。人に見せないことを前提に、自分の気持ちをありのままに書いていきましょう。



引用「こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルス～」  
自殺対策推進センター

【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45号

氷川町認知症キャラバンメイトだより

メタボリックシンドロームの予防

生活習慣病は血管性認知症のみならずアルツハイマー病の発症にも関与しているといわれています。

- メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積があり(肥満)、加えて高血圧、高血糖(糖尿病予備軍)、脂質異常のうち2つ以上が複合している状態をいう。
- 内臓脂肪がたまりすぎていると、高血圧、高血糖(糖尿病予備軍)、脂質異常の一つひとつの程度が軽くても重複することで症状が飛躍的に進行し、動脈硬化が急速に進行する

●メタボリックシンドロームの判断基準

必須項目

内臓脂肪蓄積  
ウエスト周囲  
男性85cm以上  
女性90cm以上  
(内臓脂肪面積男女とも100cm<sup>2</sup>以上に相当)



選択項目 これらの項目のうち2項目以上が該当

中性脂肪  
150mg/dl以上  
かつ/または  
HDLコレステロール  
40mg/dl未満

最大血圧  
130mmHg以上  
かつ/または  
最小血圧85Hg以上

空腹時血糖値  
110mg/dl以上

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

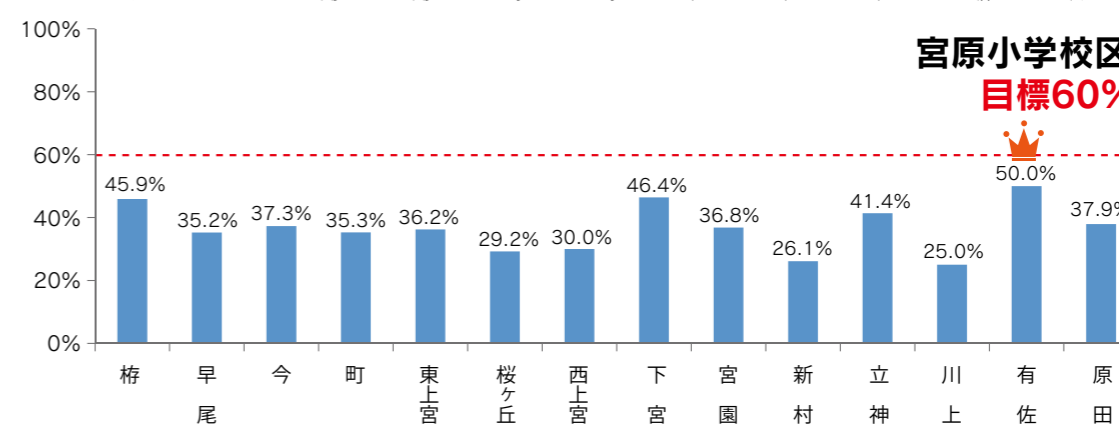
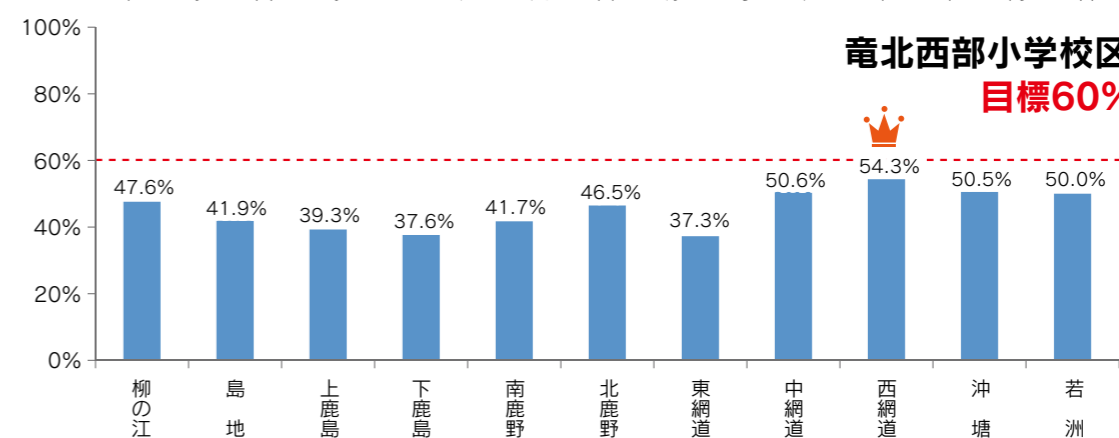
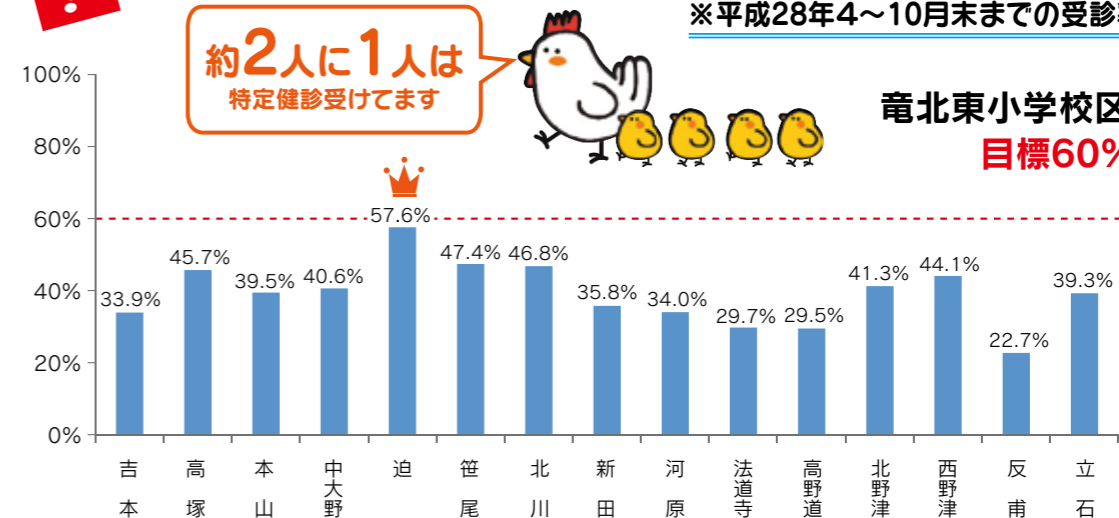


けんこう 便利

速報!

特定健診受診率

※平成28年4~10月末までの受診率です



特定健診をまだ受けていない方!

～1月31日まで近くの医療機関で受診ができます～

特定健診の対象者は、「国保に加入されている40～74歳」の方です。

大きな病気の予防には、まずは健診を受けることがスタートです。

12月中旬にお届けしました受診券を医療機関に予約の上、お持ちください。

健康センター  
52-7154



【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