

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。本人に限らずご家族、知人などの方も相談できます。

☎52-7154（健康センター直通）
kenhuku@hikawa.kumamoto.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：5月31日（水）14:00～17:00
場 所：健康センター相談室
相談担当：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
相談担当：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



こころの健康コーナー

平成29年度精神保健相談のお知らせ

心の健康に関する相談（眠れない、意欲がないなど）や精神疾患（うつ病、アルコール依存症、統合失調症など）について精神科の専門医師による相談を行っています。

本人やご家族の方など、どなたでも気軽に相談することができます。秘密は厳守されます。

- (1) 日 時 毎月 第1・第3火曜日（午後2時から4時まで）
- (2) 場 所 八代保健所 総合相談室2
八代市西方町1660
- (3) 費 用 無料
- (4) その他 相談は事前予約が必要です。
事前に八代保健所保健予防課まで申し込んでください。
- (5) 連絡先 ☎33-3229（八代保健所保健予防課）

【精神保健相談日】

	第1火曜日	第3火曜日
5月	2	16
6月	6	20
7月	4	18
8月	1	
9月	5	19
10月	3	17
11月	7	21
12月		16
1月	6	20
2月	6	20
3月	6	20



【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48号

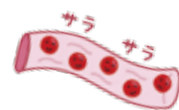
氷川町認知症キャラバンメイトだより

認知症の危険因子脂質異常症の予防

●脂質異常症の診断基準（空腹時採血）

LDLコレステロール	140mg/dl以上	高LDLコレステロール血症
	120～139mg/dl	境界域高コレステロール血症
HDLコレステロール	40mg/dl未満	低HDLコレステロール血症
中性脂肪（トリグリセライド）	150mg/dl以上	高トリグリセライド血症

脂質異常症は動脈硬化を招き、血管が狭くなって血流が悪くなったり血管がもろくなったりして脳梗塞や脳出血、脳塞栓症を招き、血管性認知症の発症リスクを高める。



●脂質異常症を防ぐ食生活のポイント

- 食べすぎを抑えて適正な体重を保つ（※適正体重＝身長（m）×身長（m）×22）
- 伝統的な日本食（精白度の低い穀類・大豆・魚・野菜・果物・海藻・きのこなどを組み合わせた食事）を基本に、減塩を心がける。
- 血中の脂質を酸化させないように、ビタミンA、C、Eやポリフェノール（植物の色素や苦みなど）など抗酸化物質を多く含む野菜、果物などを摂取する。
- LDLコレステロール値が高い人
⇒脂肪の多い肉や乳製品、卵黄をとりすぎないようにし、トランス脂肪酸を含む菓子や加工食品を控える。
食物繊維を含む精白度の低い穀類、大豆、海藻、野菜類を増やす。

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

認知症キャラバンメイトは「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みます。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。

認知症に関する相談会

日 時：毎月第1木曜日（13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。（日曜を除く 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





けんこうだより

住民健診が
始まりますよ



検尿は朝起きて一番の
早朝尿を採取してください。

5月26日(金)～6月9日(金)まで住民健診が始まります!

5月中旬ごろに各世帯へお届けいたします必要書類が世帯に届きましたら、
事前にご記入の上、会場へお越しください。

書類に事前にご記入いただきますと、待ち時間が少なく、健診にかかる時間を短縮することができます。スムーズな健診となりますよう皆さまのご協力をお願いいたします。



世帯分を1つの封筒に入れてお届けしています。
届いていないが受けたいと希望される方は、**下記健康センターまでご連絡ください。**



あなたの健診会場と時間を入れていただきます。できるだけその時間にお越しただくと、少ない待ち時間で受診いただけます。

名前の記入をお願いします

受けられる方はここには**何も記入せずにお越しください**

日ごろ連絡が取れる電話番号を
ご記入ください

問診票(表)

項目	健康診断	がん検診	費用	保険適用	自己負担
健康診断	20歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	40歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	50歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	60歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	70歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	80歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	90歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	100歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	110歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	120歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	130歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	140歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	150歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	160歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	170歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	180歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	190歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	200歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	210歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	220歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	230歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	240歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	250歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	260歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	270歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	280歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	290歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	300歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	310歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	320歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	330歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	340歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	350歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	360歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	370歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	380歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	390歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	400歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	410歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	420歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	430歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	440歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	450歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	460歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	470歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	480歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	490歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	500歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	510歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	520歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	530歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	540歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	550歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	560歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	570歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	580歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	590歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	600歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	610歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	620歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	630歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	640歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	650歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	660歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	670歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	680歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	690歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	700歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	710歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	720歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	730歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	740歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	750歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	760歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	770歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	780歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	790歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	800歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	810歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	820歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	830歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	840歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	850歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	860歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	870歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	880歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	890歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	900歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	910歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	920歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	930歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	940歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	950歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	960歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	970歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	980歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	990歳以上	1,500円	0円	0円	0円
がん検診	1000歳以上	1,500円	0円	0円	0円

受けた項目に○を付けてください

受診しない理由がある方はこちらに○をつけて
健康センターまたは宮原振興局へお届けください

問診票の**名前、住所、電話番号、問診項目**の記載をお願いします

問診票(裏)

裏側は**がん検診**を受ける方は該当
の**ところの記載**をお願いします



ご家族皆で年に1回は
特定健診を受けましょう♪

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