

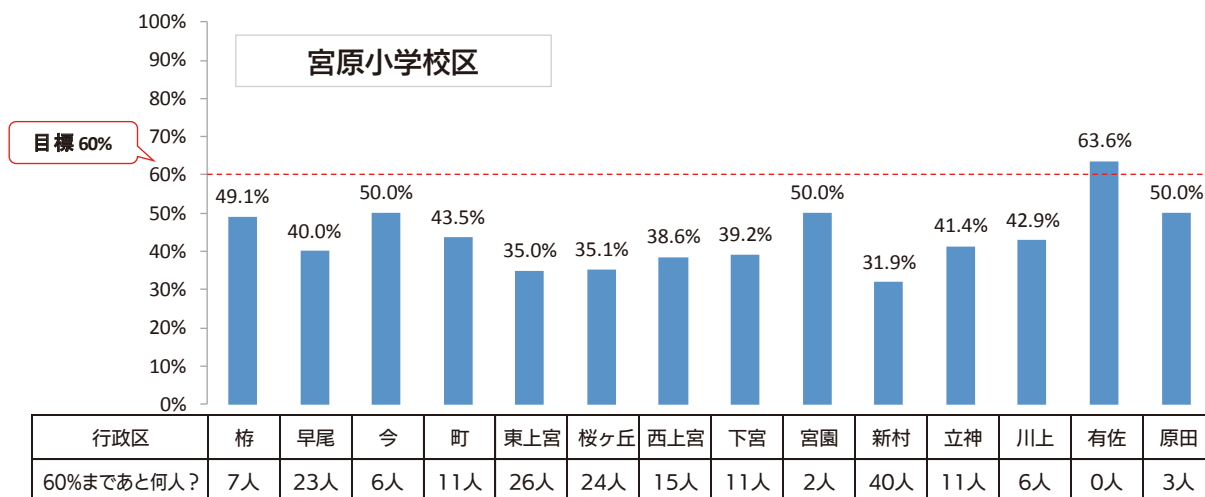
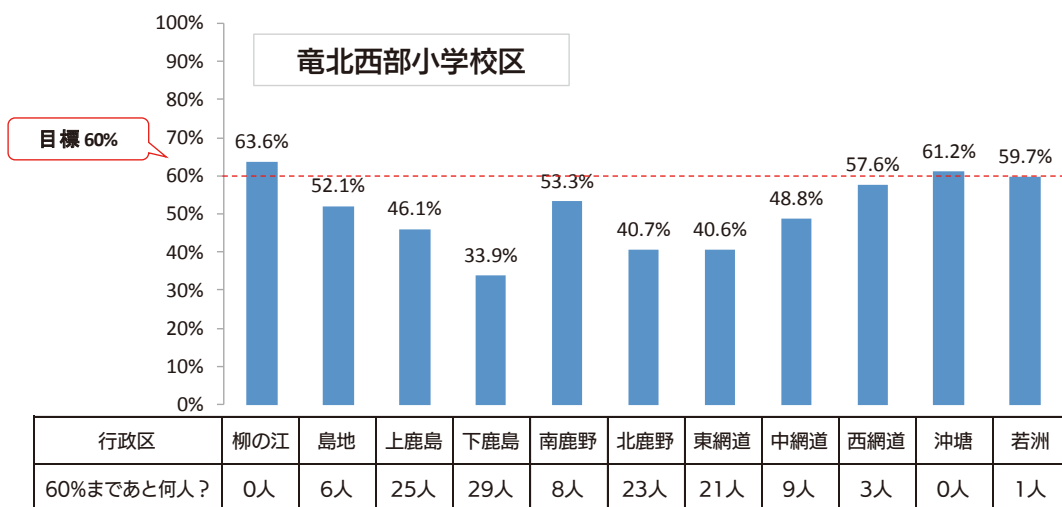
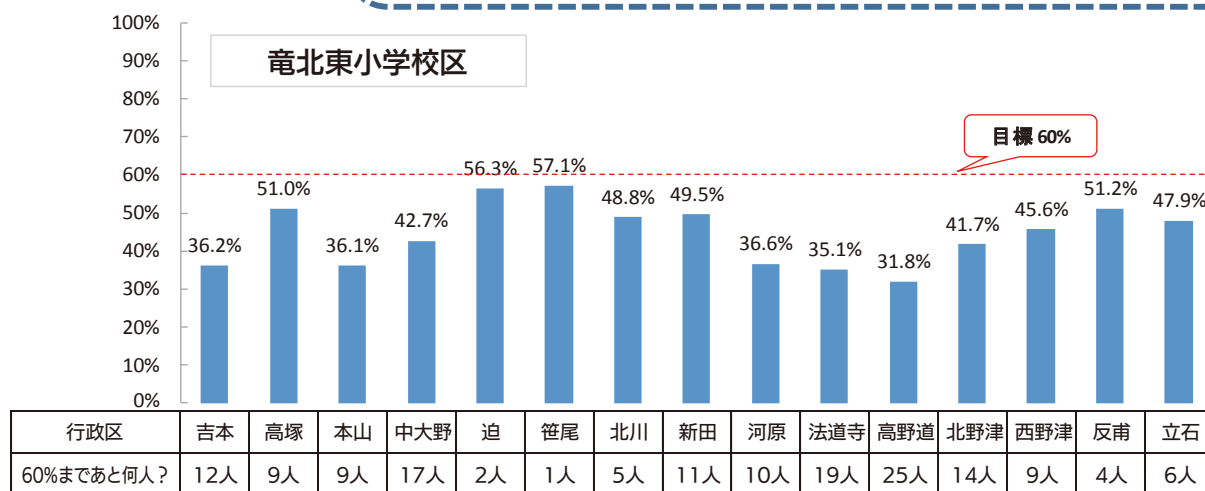


# けんこうだよ

## 特定健診の受診率速報!

特定健診受診率 (H29.4~11末)

特定健診の目的は、**予防可能な疾患(生活習慣病)の発症と重症化予防**です。食生活や身体活動を見直すことで**発症や進行を未然に防ぐことが可能**です。医療費抑制効果が期待できる目標値として、国は**受診率60%**を目標値に設定しています。今年度終わっていない人は、1月31日(水)までに受診しましょう!



本人に限らずご家族・知人などの人も相談できます。※相談は無料です

# こころの健康コーナー

## 氷川町の相談窓口

### ◆メンタルヘルス相談日

内 容：臨床心理士によるカウンセリング  
日 時：1月31日(水) 14時～17時  
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時30分～15時  
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)

※電話またはメールで健康福祉課保健予防係へ予約をお願いします。  
☎52-7154 (健康センター)  
メールアドレス：  
kenhuku@hikawa.kumamoto.jp

## 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

## こころの病気の初期サインに気づく

こころの病気は誰にでも起こります。こころの不調やストレス症状が長く続いたり日常生活に支障が出ている場合は早めに専門機関に相談することをお勧めします。



### 気になる症状はありませんか？

- 気分が沈む、憂うつ ●何をするのに元気が出ない ●イライラする、怒りっぽい ●理由もないのに、不安な気持ちになる ●気持ちが落ち着かない ●胸がどきどきする、息苦しい ●何度も確かめないと気がすまない ●周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる ●誰かが自分の悪口を言っている ●何も食べたくない、食事がおいしくない ●なかなか寝付けられない、熟睡できない ●夜中に何度も目が覚める

### 周囲の人が気づきやすい変化

- 服装が乱れてきた ●急にやせた、太った ●感情の変化が激しくなった ●表情が暗くなった ●1人になりたがる ●不満、トラブルが増えた ●独り言が増えた ●他人の視線を気にするようになった

引用：自殺予防総合対策センター「みんなのメンタルヘルス」

健康福祉課 保健予防係(健康センター内)  
☎52-7154 (直通)

第56号

## 氷川町認知症キャラバンメイトだより

### 見当識障害

見当識障害は記憶障害と並んで早くから現れます。



**場 所** 道に迷ったり、遠くに歩いて行こうとします。

初めは



方向感覚が薄らいでも、周囲の景色をヒントにすれば道をまちがえることはありませんが、暗くなると道に迷うようになります。

進行すると



- ▶近所でも道に迷ったり、夜、自宅のお手洗いの場所がわからなくなったりします。
- ▶とうてい歩いていけないような距離を、歩いて出かけようとするようになります。

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)

### 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 (健康センター内) ☎52-7154

