

心の病を支える家族会「いなほ会」

現代は情報の氾濫・人間関係の複雑化等により、日常的にストレスとなる因子が非常に多くなっています。それと比例するように「心の病」に悩んでいる人も増えています。最近特に増えているのは、「うつ病」「痴呆」「アルコール依存症」等で、これらは、誰もが罹る可能性がある病気です。これらの病気が「精神障害」として位置づけられます。精神障害の代表的なものには、精神分裂病・躁うつ病がありますが、なぜ発病するのかは、まだ分かっていません。

しかし、前述したように、ストレス社会の中で暮らす私たちに、誰でもが罹りうるものであり、特別な病気ではありません。精神障害は、身体障害・知的障害と同様に、「生活障害（生活のしづらさ）」という障害をもつことから障害者として位置づけられ、社会復帰にも力が入れられています。しかし、他の障害や病気に比べ、病気のことや社会復帰についても差別や偏見がなくなりません。その為、家族や当事者が普通に生活することが難しいのも現実です。



鈴木 梨ちゃん (藤山) 路子さん
中村 大河ちゃん (横越中) 朝子さん

ほくせ わたしも キラリッ

このコーナーでは、3歳児健診で、むし歯のなかったお子さんと保護者の方を紹介しています。

保健センターからの お知らせ

4月

▶会場：保健センター ▶問い合わせ：役場健康推進課 ☎385-2111



予防接種

- 三種混合(1期初回②) 4月2日(月) 午後1時30分～2時30分 対象：12年6月～11月生 ※1期初回①③追加も可能です。
- ポリオ 4月11日(水) 午後1時30分～2時30分 対象：初回12年7月～12月生 追加12年1月～6月生 ※上記の予防接種は、法定年齢に達しているお子さんも接種可能です。

育児相談

4月17日(火) 午前9時30分～11時 子育ての悩みを一人で抱えこまず、保健婦等と話し合しましょう。

発達相談

会場は横越町児童館 4月20日(金) 午前10時～11時 相談員が言葉や発達の遅れ等について相談に応じます。

健康相談

4月17日(火) 午前9時30分～11時 血圧・体脂肪測定等で健康の確認をしたり、健康づくりプランを相談したりします。また、病気等で心配のある人の相談に応じます。

乳幼児健診

- 乳児健診 4月20日(金) 午後1時～1時30分(受付) 対象：12年4月・9月・13年1月生
- 1歳6か月児健診 4月23日(月) 午後1時～1時30分(受付) 対象：11年9月・10月生
- 幼児歯科健診 4月10日(火) 午後1時～1時30分(受付) 対象：8年10月/9年4月・10月/10年10月/11年4月生 ※「平成13年度予防接種・健康診査等予定表」で4月の【乳児健診】と【1歳6か月児健診】が入れ替わっていました。ここにお詫びと訂正をさせていただきます。

機能訓練教室

4月18日(水) 午前9時30分～午後3時 対象：機能訓練教室参加登録者 ※参加希望の方は健康推進課へお申し込みください。

胃がん検診が始まります!!

4月3日～10日(受付時間：午前7時30分～10時)まで、各地区で胃がん検診を実施します。詳しい日程は、広報3月号または予防接種・健康診査等予定表(黄色い表)をご覧ください。

検査料金：900円

記録票(問診表)のない方も、直接検診会場へお越し下さっても結構です。

母子健康手帳交付

4月17日(火) 午後1時～1時30分(受付) 持参するもの…妊娠届出書、印鑑、健康保険証、口座番号(医療費振込の為) ※歯科健診があります。

母親学級

4月3日(火) 午後1時15分～3時30分 対象：出産予定月 平成13年5月～8月の方

4月の休日当番医院

日	当番医院	電話番号
1	高橋耳鼻科 (亀田町元町3)	381-5840
8	横田医院 (亀田町袋津3)	381-2729
15	松原医院 (亀田町本町2)	381-2243
22	高橋医院 (亀田町東本町4)	381-2062
29	祖父江眼科 (亀田町本町3)	382-5959
30	山岸医院 (亀田町袋津2)	382-4133
5/3	みどり町内科 (亀田町緑町2)	382-5225
4	富樫耳鼻科 (亀田町四ツ野1)	381-7373
5	片桐医院 (亀田町水道町1)	381-3320
6	小林整形外科 (亀田町四ツ野1)	382-7333

◎次の医院は、医師在院のときは、緊急を要する診療に応じます。

- ・亀田第一病院 (亀田町西町2) ☎382-3111
- ・阿部医院 (亀田町新明町5) ☎381-2045
- ・佐藤医院 (亀田町下早通) ☎381-2878

13年度健康づくりメニュー

保健センターで実施します。お気軽に参加ください。また、出前講座も致します。お声かけをお待ちしております。

女性セミナー 9月～

<30歳以降の女性の健康をテーマに考えます。> 家族のための食事管理・30歳以降の食事の基本・調理実習運動(エアロビ等)メニューもあります 血液検査・体脂肪測定・骨粗鬆症検査・更年期について等

セミナー終了者の会

和気あいあいと学習を続けています。女性がイキイキできる会を目指しています。

老人健康教室

出前します。老人クラブ等の声かけをお待ちしております。

糖尿病教室 9月～

増え続ける糖尿病・悪化する糖尿病の進行を食い止めよう

機能訓練

身体に障害をもつ方・閉じこもりがちの方、どなたでもどうぞ! 保健婦にお声かけください。料理を作ったり花見をしたり、楽しみながらリハビリしています。

健康づくりグループ

みどり会 高脂血症予防(コレステロールを下げる)ことを目的に、毎月集まって運動・食事の勉強を楽しく行っています。

桃の会 糖尿病予防とコントロールを目的に、週2回のウォーキングと月1回の学習会を楽しんでいます。

その他の講座
腰痛講演会 糖尿病予防講演会

食生活改善推進協議会

12年度に設立しました。食生活のお手伝いをします。

健康づくり推進部

地域の健康問題の解決に取り組んでいます。

障害者や家族が安心して暮らしたいと言う思いを持ち、家族が協力し励まし合う場として、精神障害者家族会「よこしいなほ会」が活動しています。月1回の会合を中心に、家族としての悩みを話しあったり、病気について学習・研修を行っています。他市町村では、社会復帰支援として作業所を運営している所もあります。

精神障害者への支援には次のような制度があります。
①精神障害者保健福祉手帳
②通院医療費公費負担制度
③入院医療費助成制度
④精神巡回相談
(自己負担分の半額補助)

13年4月に精神障害者通所授産施設「ぶどう工房」が開所します。制度の詳細については役場健康推進課へお問い合わせ下さい。
精神障害に関する悩みや心配ごとはなかなか話し辛いと思いますが、一人で悩まずにいつでも保健婦にご相談ください。