

## 徘徊の心配がある人の見守り器具を無料で貸し出します

町では、地域の皆さんの協力による高齢者等の見守り体制整備に取り組んでいます。そのひとつとして、利用者が身に付ける小型発信機の「みまもりタグ」と皆さんのスマートフォンを活用し、地域で見守るしくみを築く事業(国土交通省モデル事業)があります。利用者「みまもりタグアプリ」をインストールした協力者が増えることにより、精度が向上します。どちらも気軽にご参加いただけるしくみですので、ぜひご協力ください。



※「みまもりタグ」とは  
高齢者など見守る対象の人に身に付けていただく小型の端末です。配付する専用の靴に入れ、紐を通して身に付けることができます。

「みまもりタグ」を希望される人は、保健課(地域包括支援センター)へご相談ください。

## 保健・福祉

保健課 健康増進・地域包括担当

☎75-0135 FAX75-4710

※問合せの表記がない記事はこちらが連絡先です。

## 9月10日～16日は自殺予防週間です その悩み 勇気を出して 話そうよ

いのちの大切さに関する標語 中学生の部最優秀賞

町では、平成30年3月に小鹿野町のいのちを支える自殺対策計画を策定しました。自殺予防週間に合わせて、町立図書館に特設コーナーを設置します。自殺の多くは、心理的に追い込まれた末の死です。精神保健上の問題だけではなく、過労、生活困窮、育児、介護疲れ、いじめや孤立など、様々な社会的要因があることが知られています。悩みがあるときは、一人で抱え込まず、誰かに相談することが大切です。身近な人に相談できない悩みがあるときは、専門の相談窓口、制度を利用しましょう。

### 小鹿野町いつでも健康相談

心と体のさまざまな相談に24時間体制で医師や専門スタッフがお答えします。フリーダイヤルで無料相談できます。

**0120-554-245**

(小鹿野町の人のみ利用可)

## 特定健診(集団健診)

日時●10月2日(火)、3日(水) 13:00～14:00

場所●児童館

対象●35歳以上の国民健康保険加入者及び75歳以上の後期高齢者医療保険加入者で集団健診未受診の人(人間ドック受診予定者は対象外)

申込●前日まで受け付けています。

※送迎バスの運行はありません。

## 乳がん・子宮頸がん検診

日時●10月4日(木) 12:30～14:00

場所●小鹿野文化センター

対象●20歳以上の町民 定員●50人

費用●乳がん検診1,200円、子宮頸がん検診800円(70歳以上は無料)

申込●保健課までお申し込みください。

※加入医療保険は関係ありませんが、年度に1回限りとなります。(町立病院での個別がん検診の申込は常時受け付けています。)

## 健康教室・健康診査コーナー ● 申込&問合せ●保健課☎75-0135(直通)

### 3・6・9・12カ月児健診&BCG予防接種

日時●9月27日(木) 受付13:00～13:50

※BCG接種を希望される場合は13:15までに受付をしてください。13:30から予診・接種を行います。

場所●児童館

該当児●〔健診〕平成29年9月、12月、平成30年3月、6月生まれ〔予防接種〕平成30年3月生まれと9月26日までに12カ月未満で未接種の乳児

持ち物●健診時に母子手帳と健康診査票(3カ月児は子育てアンケート)、BCG接種を受ける人は予診票(青色)

### 1歳6カ月、2歳児健診

日時●9月25日(火) 受付13:00～13:50

場所●児童館

該当児●①平成29年2月～3月生まれ(1歳6カ月児)  
②平成28年8月～9月生まれ(2歳児)

持ち物●①母子手帳、健康診査票、子育てアンケート(青)  
②母子手帳、健康診査票

### 3歳児健診

日時●9月7日(金) 受付13:00～13:50

場所●児童館

該当児●平成27年4月～6月生まれ

※検尿・視聴覚のアンケートを行います。用紙は事前に配付しますので健診時にお持ちください。

## ひきこもり・こころの相談 ～来所や訪問での相談～

### ■ひきこもり相談

児童期から成人期の人を対象に、ひきこもり・不登校でお悩みの本人、家族からの相談をお受けします。ひきこもりの原因や解決策はさまざまです。一緒に考えていきますので、まずはご相談ください。

日時●9月28日(金) 13:00～16:00

場所●保健福祉センター 相談員●臨床心理士

### ■こころの悩み何でも相談

日時●9月19日(水) 13:00～16:00

場所●保健福祉センター 相談員●臨床心理士

申込&問合せ●前日までに予約をしてください。予約のない場合は、中止となりますのでご了承ください。

※ご家族などご本人以外の相談も可能です。

※秘密は守りますので、安心してご相談ください。

※相談は全て無料です。

## 『お茶会・交流会』に参加してみませんか?

さまざまな活動を通じて、対人関係の向上や社会参加を目指します。ふれあい作業所とボランティア団体よもぎの会と保健課が共同で実施いたします。短時間の参加も可能です!興味のある人は、気軽にお問合わせのうえ、ご参加ください。

対象●精神疾患で治療中の人、人前に出るのが苦手と感じている人

日時●9月21日(金) 10:00～13:00 場所●長寿ハウス

内容●お茶会(お話し会)・簡単な調理・軽運動など

## オレンジカフェ「笑顔」

認知症の人やその家族が気軽に出かけられ、また、地域の皆さんとの交流を深めるためのカフェです。認知症に関する相談も受けられます。

日時●9月11日(火) 13:30～15:00

場所●総合ケアセンター巨香の郷・地域交流スペース

※参加費として100円をいただきます。

## バンビちゃんの会

音楽で認知症を予防する介護予防教室です。

対象●65歳以上の人

日時●9月6日(木)、20日(木) 13:30～15:00

場所●児童館

## 認知症家族会

認知症の人を介護している、していた家族が集まり、悩みや気持ちを話したり皆で支えあう会です。

日時●9月18日(火) 10:00～12:00

場所●児童館

対象●認知症の人を介護している、していた家族

申込●電話でお申し込みください。

## 健康講演会

生活習慣病予防や治療など身近な話題について考えてみませんか。

**9月14日(金) 13:30～15:00**

小鹿野文化センター・大会議室(無料)

内容●「10年後の自分を想像してみよう  
～生活習慣病の予防と治療～」

講師●小鹿野中央病院 院長 内田 望 先生

参加を希望する人は、前日までに保健課へご連絡ください。

## ヘルスアップ事業おがの

### ■長寿筋力アップトレーニング教室

筋肉を鍛えることで、いつまでも若々しい体を保つことができます。筋肉も含め、体を動かす機会をつくりませんか?

日時●①9月12日(水)、26日(水) 14:00～15:00

②9月13日(木)、27日(木) 19:00～20:00

場所●①児童館 ②いきいき館

対象●20歳以上の町民

内容●筋力トレーニング等

※参加を希望される人は事前に保健課に連絡してください。

### ■バランスボール教室

バランスボールの使い方を楽しく学び、日常生活に体を動かす機会をつくりませんか?

日時●9月20日(木)、28日(金) 10:00～11:30

※いずれか1日の参加で、前日までに予約が必要です。

場所●児童館

対象●20歳以上の町民 定員●12人

持ち物●運動のできる服装、タオル、飲み物

◎疾患のある人は、事前に主治医に相談してからお申し込みください。

### ■町民「運動の日」

運動は病気の予防や改善に効果あり!週1回は体を動かす習慣を作りましょう。

【いきいき館でストレッチ、エアロバイクやランニングマシン等を利用できます。】

日時●9月5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水) 17:30～21:00

※初めて利用する人は事前に保健課に連絡してください。

※運動を記録できる「運動チェックカレンダー」を配付しています。

### ■ヘルスアップ教室～体組成・骨密度測定～(予約制)

あなたの筋肉や脂肪と骨の強さを調べて、健康を意識した運動や食事について実践するきっかけにしてみませんか?

日時●9月10日(月) 13:30～14:30

場所●いきいき館 対象●20歳以上の町民 定員●10人

内容●高精度体組成と骨密度測定、結果説明、簡単な運動の実技と骨粗鬆症予防の食事指導

### ■ABI測定(血管年齢測定)(予約制)

腕と足首の血圧を測定し、血管の詰まり具合(ABI)と血管年齢を測定します。

日時●9月10日(月) 15:00～16:30

場所●いきいき館

対象●30歳～70歳未満の町民 定員●6人

内容●血管年齢測定、結果説明

※動脈硬化、脳血管疾患、心臓病などの持病がある人は、測定できません。

### ■高精度体組成計による測定日(予約制)

日時●9月19日(水) 18:00～20:00

場所●いきいき館 対象●20歳以上の町民 定員●10人

内容●体組成測定、結果説明