

# 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。

## 3月は自殺対策強化月間です。「ゲートキーパー」についてご存知ですか？



いのちを支える

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

自殺は、さまざまな悩みや問題をひとりで抱えているうちに心理的に「追い込まれた末の死」と考えられています。悩みを抱えている時に、手を差し伸べ、気持ちを受け止め、専門家につないで、追い込まれた状態を改善できれば、自殺を防ぐことができます。大切な人が悩んでいることに気づいたら、勇気を出して声をかけてみましょう。

### 私にも できる声掛け よりそう気持ち

いのちの大切さに関する標語 一般の部優秀賞

何か悩んでいるの？  
よかったら聞かせて。



## 4月から医師会休日診療所(熊木町)の診療時間が延長されます

秩父郡市医師会では、平成31年4月から休日診療所の診療時間を次のとおり延長し診療体制を充実します。

変更前 ● 10:00～17:00

変更後 ● 9:00～18:00(4月から)

※症状が比較的軽いと思われる人は、休日診療所又は在宅当番医をご利用ください。

#### 【関連】

休日診療所については、医療・無料相談ページ(今月号は14ページ)をご覧ください。

## 人間ドックの申込みについて

4月から国保町立小鹿野中央病院での受診を希望する人は、保健課窓口で印鑑を持参し、お申し込みください。

## 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)

## 交換を忘れていませんか？

### いきいきおがの健康マイレージ2018

お手元のマイレージカード(オレンジ色)をご確認ください。

条件 ● 景品と交換するには、必須ポイント4点(カードの左上)が必ず必要です。

交換場所 ● 交換は、保健課窓口のみです。

注意点 ● カードは1人1枚、1回のみでの交換です。カードを複数枚持っている場合は、すべてのカードを保健課までお持ちください。

交換期限 ● 3月31日(日)

## 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 ● 3月18日(月)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30年3月、6月、9月、12月生まれ  
〔予防接種〕平成30年9月生まれと3月17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 ● 3月19日(火)受付13:00～13:50

場所 ● 児童館

該当児 ● ①平成29年8月～9月生まれ(1歳6カ月児)  
②平成29年2月～3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 ● 3月8日(金)受付13:00～13:50

場所 ● 児童館

該当児 ● 平成27年10月～12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。

### いきいき館利用のための初回講習会

講習会を受けていただき、安全に器具等を使い自分に合った運動をお勧めします。

日時 ● 3月5日(火)、19日(火)18:00～19:30

※以降も定期的実施します。

対象 ● 20歳以上の町民で初めていきいき館を利用する人

内容 ● いきいき館の利用方法(運動器具の使い方)

持ち物 ● 運動靴、運動のできる服装、タオル、飲み物

申込み ● いきいき館 ☎75-4477

※疾患のある人は事前に主治医に相談後、お申し込みください。※書類の記入がありますので、講習会の開始10分前には来館してください。

### いきいき館夜間開放日

初回講習会を受講した人は、受講証明書を持ってご利用ください。

日時 ● 毎週火・水・木曜日(祝日を除く)

17:30～21:00(最終入館20:30まで)

※3月の開放日は、5日、6日、7日、12日、13日、14日、19日、20日、26日、27日、28日(14日、28日は運動教室有)

### 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 ● 3月20日(水)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 ● 3月13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 ● 3月15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 ● 3月12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。

### 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 ● ①3月13日(水)、20日(水)14:00～15:00  
②3月14日(木)、28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 ● 3月14日(木)、15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。

#### ■高精度体組成計による測定日(予約制)

日時 ● 3月20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

#### ■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 ● 3月25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 ● 3月25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。

### 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 ● 3月7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合う会です。

日時 ● 3月19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。