

## 「うつ病の理解と対応 ～いのちを支えるために、家庭や職場でできること～」

我が国の人口に占める自殺者数の割合は、先進国の中でトップであり深刻な社会問題となっています。自殺の背景には、うつ病など、心の病気と強い関連があると言われており、ストレスの多い現代社会では、誰しもが心の健康を損ない、自殺に繋がる可能性があります。

今回の研修会で、家庭や職場など周囲の方が、どのような変化に気づき、どう接したら良いか、いのちを支えるためにできることについて学んでみませんか。

- 日 時 2月28日(木) 午後1時30分～午後4時(受付 午後1時15分～)
- 場 所 かしま交流センター 大ホール(南相馬市鹿島区横手字川原186-1)
- 対 象 一般住民、企業など、関心のある方どなたでも
- 内 容 行政説明 「自殺の現状、ゲートキーパーの役割について」  
説明 相双保健福祉事務所職員  
講演 1 「うつ病の理解と対応～いのちを支えるために、家庭や職場でできること～」  
講師 ほりメンタルクリニック 院長(精神科医)堀 有伸 氏  
講演 2 「相談者に寄り添う話の聴き方、伝え方」  
講師 心理相談室 グリーンフィールド 臨床心理士 下田 章子 氏

「ゲートキーパー」とは…自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)を図ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。

- 申込方法 2月20日(水)までに、お電話またはFAXにてお申し込みください。
- 参加費 無料

問 福島県相双保健福祉事務所 保健福祉課 障がい者支援チーム ☎0244-26-1133 FAX0244-26-1139

## 広野町 認知症施策



広野町では、広野町認知症推進員と共に、認知症の方やそのご家族同士の交流、または地域の方々と一緒に楽しく交流したり、認知症に関する情報や知識、制度などを学んだりできる場として認知症カフェを開催しております。交流を通じ、当事者の方の心理的な不安の軽減や認知症への地域の理解の促進を図るとともに、専門知識を持ったケアマネジャーなどが参加することにより、多様な相談への対応を図ってまいります。

問 広野町地域包括支援センター ☎0240-27-1885

### －みかんカフェ－

- 【開催日時】 3月4日(月)  
午前9時～午前11時
- 【会場】 ひろのてらす  
(イオン広野店内)
- 【参加費】 無料
- 【参加申込】 お電話にて受付
- 【内容】 3月4日(月): 認知症の方への対応

### －純喫茶みかん－

- 【開催日時】 2月13日、2月27日、3月13日  
(第2・第4水曜日) 午後1時～
- 【会場】 高野病院 1階ロビー
- 【参加費】 100円
- 【参加申込】 お電話にて受付
- 【内容】 2月13日: 認知症について、体操  
2月27日: 歌、ゲーム、体操  
3月13日: 東日本国際大学による  
シルバー体操

## 心配です。65歳の平均余命とお達者度がなんと県内で最下位!

お達者度が長いほど自立して生涯元気で暮らせる人が多い町ですが、広野町民は寿命が短く、自立した期間も短いという結果が出ました。

65歳の平均余命(生存期間)

	男性	女性
広野町	16.78	21.15
福島県	18.77	23.63
全国	19.55	24.39

広野町で考えられる原因として

- 1 肥満が多い
- 2 運動をしている方が少ない
- 3 介護の必要な方が増えている

現在「一人ひとりが健康でみんなが元気に暮らせるまち」をめざし第2次広野町健康づくり計画を策定中です。今後健康づくりを強化していきます。

### お達者さんを紹介します。



下浅見川地区在住  
にっこり笑顔がすてきな  
鯨岡キミ子さん(97歳)

耳が少し遠くなりましたが、元気です。広野生まれで、若い頃は電話交換手もしていました。健康の秘訣 魚・肉・野菜・牛乳等好き嫌いなく何でもよく食べます。新聞や推理小説を読んだり時代劇のテレビを見たり、散歩を楽しんでいます。クヨクヨしない性格です。規則正しい生活をしています。骨ががっしりしていて、自分のことは自分でできることが嬉しそうでした。100歳を迎えた方々にもお聞きしましたが、楽しみ(読書、野菜づくりなど)があり、何でもよく食べ、体を動かし、ストレスをためないことが長寿の秘訣だそうです。このような方が大勢いる町になると、お達者度は良くなり元気な町になります。

お達者度(65歳から元気で自立した生活ができる期間)

	男性	女性
広野町	14.88	18.08
福島県	17.14	20.31
全国	17.92	20.94

(福島県健康増進課資料)

## 内部被ばく検査のご案内

町民の皆様を対象に内部被ばく検査を下記のとおり実施しております。検査を希望される場合は申請が必要になりますので、保健センターへお申込みください。

	受付時間	月	火	水	木	金	土	備考
保健センター	午前9時～正午	○	○	○	○	○	予 <sub>2</sub>	○:実施 -:未実施 予 <sub>1</sub> :前日(月曜日)までに予約が必要 予 <sub>2</sub> :第2・4土曜のみ実施。前々日(木曜日)までに予約が必要 ※事業などの都合で実施できない時間帯がありますので事前にご確認ください。
	午後1時～午後5時	○	○	○	○	○	-	
	午後5時～午後6時30分	-	予 <sub>1</sub>	-	-	-	-	

※事業などの都合で実施できない時間帯がありますので事前にご確認ください。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

## 休日など診療医療機関のお知らせ

※変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関へお問い合わせください。

月 日	曜日	医療機関	診療時間
2月16日	土	高野病院 馬場医院	9:00～16:00 8:00～12:00
2月17日	日	馬場医院	9:00～15:00
2月23日	土	高野病院 馬場医院	9:00～16:00 8:00～12:00
2月24日	日	高野病院	9:00～15:00
3月2日	土	高野病院 馬場医院	9:00～16:00 8:00～12:00
3月3日	日	高野病院	9:00～15:00
3月9日	土	高野病院 馬場医院	9:00～16:00 8:00～12:00

月 日	曜日	医療機関	診療時間
3月10日	日	馬場医院	9:00～15:00
3月16日	土	高野病院 馬場医院	9:00～16:00 8:00～12:00
3月17日	日	高野病院	9:00～15:00
3月21日	木	馬場医院	9:00～15:00

### 【医療機関連絡先】

- ・高野病院 広野町大字下北迫字東町214  
☎0240-27-2901
- ・馬場医院 広野町大字下浅見川字広長100-6  
☎0240-27-2231