

こころと身体 の健康づくり

健康相談・健康教室

● **定期健康相談** なんでもお気軽にご相談ください。健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

〔益田会場〕 **要予約** 益田市立保健センター 9:00～11:30

◎保健師、栄養士、歯科衛生士が対応します。

◎あたまの健康チェックもできます

あたまの健康チェックとは…もの忘れが気になる方に向けた、対話式の認知機能テストです。結果をもとに、今後の認知症予防や生活習慣の改善にお役立てください。
※認知症や病気の診断に代わるものではありません。



| 月 | 日 | | 月 | 日 | |
|----|--------|--------|-----|--------|--------|
| 4月 | 19日(金) | | 10月 | 4日(金) | 25日(金) |
| 5月 | 24日(金) | | 11月 | 1日(金) | 22日(金) |
| 6月 | 7日(金) | 28日(金) | 12月 | 6日(金) | 20日(金) |
| 7月 | 5日(金) | 26日(金) | 1月 | 10日(金) | 24日(金) |
| 8月 | 2日(金) | 23日(金) | 2月 | 7日(金) | 21日(金) |
| 9月 | 6日(金) | 27日(金) | 3月 | 7日(金) | |

〔匹見会場〕 匹見保健センター 9:30～12:00

◎保健師が対応します。★の日は骨密度測定と栄養士による栄養相談もします。

| 月 | 日 | 月 | 日 | 月 | 日 |
|----|---------|-----|--------|-----|---------|
| 4月 | 24日(水) | 8月 | 28日(水) | 12月 | 25日(水) |
| 5月 | 22日(水) | 9月 | 25日(水) | 1月 | 22日(水) |
| 6月 | ★26日(水) | 10月 | 23日(水) | 2月 | 26日(水) |
| 7月 | 24日(水) | 11月 | 27日(水) | 3月 | ★26日(水) |

● **益ます元気教室** (生活習慣病予防教室) いつまでも元気に過ごすためのちょっとイイ話を聞いてみませんか?

血糖値や血圧値が気になる方への教室です。医師による病気のしくみや原因とその予防についての話、栄養士による食事のポイントについて話があります。誰でも参加可能です！
詳細は決まり次第、広報ますだ、お知らせ放送などでお知らせします。



| 糖尿病予防講座 | | | 高血圧・脳卒中予防講座 | | |
|---------|-----|-----|-------------|-----|-----|
| 糖尿病について | 医師 | 9月 | 高血圧・脳卒中について | 医師 | 10月 |
| 食事について | 栄養士 | 10月 | 食事について | 栄養士 | 11月 |

● **まめな教室** 生活習慣病予防、フレイル予防のための運動教室

いつまでも元気に暮らすために自宅でもできる筋力アップの運動をお伝えします。また、運動だけでなく、栄養、口腔、認知症予防のポイントについての話もあります。誰でも参加可能です！

●日 程

| 月 日 | 6月 | 9月 | 12月 | 3月 |
|-----|-------|-------|-------|-------|
| | 5日(水) | 4日(水) | 4日(水) | 5日(水) |

●時 間…13:30*～15:00

※ロコモ度チェック(立ち上がり、歩幅のテスト等)をご希望の方は、13時にお越しください。

●会 場…市民学習センター

●内 容…運動指導士による運動指導、講話(各回それぞれ運動の大切さ、栄養、口腔、認知症について)

●持ち物等…タオル、お茶等の飲み物。動きやすい服装、運動靴等でお越しください。



こころの健康づくり

●こころの相談（島根県益田保健所） 要予約（締切：前週木曜日）・無料

近頃、こんなことで悩んでいませんか？

- 意欲・気力がわかない とても憂うつ、とても不安 家族がひきこもるようになった
寂しくて、孤独を感じる 死にたいと思うようになった 家族の行動が気になる

- 相談日…月1回（7月と11月を除く） ※10月は子どもさんの相談を優先して受け付けます

| 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | ※10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|-----------|------------|------------|----|-----------|-----------|-----------|-----|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 8日 (月) | 13日 (月) | 10日 (月) | - | 5日 (月) | 9日 (月) | 7日 (月) | - | 2日 (月) | 6日 (月) | 3日 (月) | 3日 (月) |

- 時間…13:00～16:00
- 場所…島根県益田保健所（益田市昭和町13-1）
- 担当…精神科医師、保健師
- 問い合わせ・申込先…島根県益田保健所 ☎31-9545 FAX 31-9568

益田保健所では、相談日以外でも様々な心の悩み、心の病気に関する相談に応じています。
（毎週月～金 8:30～17:15）

●お酒の困りごと相談（島根県益田保健所） 要予約（締切：前週木曜日）・無料

お酒のことで悩んでいませんか？

- お酒の量が増え、やめようと思ってもやめられない 酔うと大声で騒いだり、暴力をふるうようになった
お酒が原因で家族や友人とのトラブルが絶えない など

- 相談日…年4回〔5月16日（木）、8月22日（木）、11月14日（木）、2月13日（木）〕
- 時間…13:00～15:00
- 場所…島根県益田保健所（益田市昭和町13-1）
- 担当…酒害・家族相談員、保健師
- 問い合わせ・申込先…島根県益田保健所 ☎31-9545 FAX 31-9568

●精神科救急情報センター

- 平日・昼間…島根県益田保健所 ☎31-9545
- 夜間・休日…島根県立こころの医療センター ☎0853-30-2100

- 島根県では、24時間体制で精神科救急医療に関する相談等に応じています。
- 精神科受診歴のある方は、まず、かかりつけの医療機関に連絡してください。
- 主治医不在等、かかりつけの医療機関で対応できない場合にご相談ください。

●自死遺族自助グループ しまね分かち合いの会・虹

（担当：桑原 正好^{しょうご} 090-4692-5960 24時間対応）

大切な人を自死で突然失うことは、想像を絶する衝撃を受け、深い悲しみと絶望的な苦しみに襲われます。でも、どうか一人で悩まないでください。誰にも話せないそのつらさを語り合い、一緒に分かち合ってみませんか。遺族だけで運営し、秘密は固く守られます。

- 分かち合いのつどい 時間：14:00～17:00 会場：市民学習センター
（交流会15:30～ 自死や家族支援に関心がある方は参加できます 参加費300円）

| 月 日 | 4月 | 6月 | 8月 | 10月 | 12月 | 2月 |
|-----|--------|--------|--------|--------|-------|--------|
| | 27日（土） | 22日（土） | 24日（土） | 26日（土） | 7日（土） | 15日（土） |