

健康についての教室など

県中地域 「思春期・青年期ひきこもり家族教室」

6カ月以上自宅にひきこもっていて、学校や仕事に行かない状態が続いている方を支え、悩んでいるご家族のために家族教室を開催します。同じ悩みを持つ方と交流したり、対応の仕方を学ぶことができます。ご家族が健康になることで、本人の回復にも大きく影響するとも言われています。ぜひご参加ください。

- 対象 10歳代後半から40歳代くらいの「ひきこもり」の方を抱えているご家族の方
- 日時 7月31日(水)～11月19日(火)までの5回 13:30～15:30
- 会場 郡山市保健所
- 内容 医師や臨床心理士ら支援者などを交え、回復するために何が重要なのかを一緒に学習します。
- 参加費 無料
- 問・申 福島県県中保健福祉事務所障がい者支援チーム ☎0248-75-7811

いのちと健康を守る講習会

子どもの急な発熱やけがの時、突然の水の事故、いざという時、あなたは何かができますか？自分のために家族のためにそして地域のために、救急法や安全法、健康増進や介護予防などの知識と技術を学びませんか？日本赤十字社福島県支部では、各種講演会を開催しています。また、町内会・職場・学校・各種団体で20人程度の受講希望者と会場があれば指導員を派遣し、開催することができます。

- 内容 救急法、健康生活支援講習(健康・安全・介護)、幼児安全法、水上安全法、防災教室 など
- 費用 教材費・保険料などは実費をご負担ください。
- 問・申 日本赤十字社 福島支部 ☎024-545-7996 ホームページ <http://www.fukushima.jrc.or.jp>

● 問い合わせ先は問 ● 申し込み先は申

震災遺族のための支援事業

東日本大震災から2年。「時間が経っても気持ちの整理がつかない」「亡くなった人のことをいつも考えてしまう」…。そんな気持ちを安心してお話しいただける場所があります。NPO法人ライフリンクでは、震災で大切な人を亡くした方からの電話や手紙をお待ちしています。気持ちを語り合う「わかちあいの会」も各地で開催しています。「同じ体験をした人と話したい」「誰かに気持ちを聞いてほしい」…。そんな時、ご連絡ください。秘密は厳守します。

【電話】 死別・離別の悲しみ相談ダイヤル ☎0120-556-338
毎週日曜日と毎月11日の午前10時～午後8時。
通話は無料。岩手、宮城、福島県からのみ通話できます。

【手紙】 死別・離別の悲しみつづり箱 〒102-0072 東京都千代田区飯田橋2-8-5 多幸ビル九段5階「死別・離別の悲しみつづり箱」宛
有志の僧侶が、お返事します。時間はいただくかもしれませんが、必ず返信します。

【わかちあいの会】 遺族の方々が思いを語り合う会です。
●日時 毎月第3土曜日 午後2時～4時
●会場 郡山市総合福祉センター(郡山市朝日1-29-1)
●その他 福島県内では福島、会津若松、南相馬でも行っています。詳しい日時や場所の問い合わせは、NPO法人ライフリンク(☎03-3261-4934)まで。

「薬物家族教室」

薬物依存症は、自分の意志や精神力では薬の使用をコントロールできなくなる病気で、家族や周囲を巻き込みます。精神保健福祉センターでは、薬物乱用・依存の問題でお困りの家族のため家族教室を開催しています。秘密は厳守します。参加希望の方は、事前に電話でお申し込みください。

- 対象 薬物問題を抱えている家族の方
- 日時 毎月第3木曜日(8月、3月を除く) 13:30～15:30
- 会場 精神保健福祉センター(福島市御山町8-30)
- 内容 精神科医師などによる講話グループミーティング
- 参加費 無料
- 問・申 福島県精神保健福祉センター ☎024-535-3556

8月の 集団健康診査・がん検診など

集団健康診査・がん検診

●受付…船引 7:30～10:00 常葉 7:45～9:30

地区	日	対象	会場
船引	1(木)	栄町	船引保健センター
	2(金)	板橋・中町	
	4(日)	小沢・大町	
	5(月)	上町(東部台を除く)	
	6(火)	上町(東部台)	
	7(水)	北区	
	常葉	20(火)	
21(水)		西向(板橋)・鹿山	常葉保健センター
22(木)		関本・小松山・早稲川・堀田・黒川・田代	
23(金)		山根	
25(日)		山田作・荒町	
26(月)		中町・久保	
27(火)		上町第1・石時田・四重城	
28(水)		上町第2・新田作	

子宮頸がん検診(集団検診)

地区	日	受付	対象	会場
滝根	30(金)	8:30～9:30	20歳以上	滝根体育館
大越	30(金)	13:30～14:00		大越保健センター

子宮頸がん予防ワクチンの接種について

4月1日から予防接種法に基づく定期接種として、子宮頸がん予防ワクチンの接種を行っていましたが、6月14日から副反応の発生頻度などについてより明確な情報提供ができるまでの間、接種を積極的にはお勧めしないことになりました。ただし、定期接種を中止するものではありません。接種に当たっては、その有効性とリスクを理解した上、ご検討ください。

- 集団健康診査・がん検診は市内どの会場でも受診できます。
- 子宮頸がん・乳がんの集団検診は該当する会場を受診してください。やむを得ず別の会場を受診する場合は、事前にお住まいの地区の市民課(船引地区は保健課)にお申し込みください。

子宮頸がん・乳がんの 施設検診について

- 施設検診は、がん検診受診希望調査による申込者へ個別に通知しました。
- 対象者
子宮頸がん
…20歳以上で昨年度未受診の方
乳がん
…40歳～59歳で昨年度未受診の方
※実施期間は11月29日(金)まで

無料クーポン券事業 (該当者へ個別に郵送しました)

- 対象年齢
子宮頸がん
…21・26・31・36・41歳
乳がん
…41・46・51・56・61歳
[40歳代の方]
施設検診のみ(市と契約した病院に限る)
[50歳代の方]
施設検診・集団検診を選択できます
[60歳代の方]
集団検診のみ
※無料クーポン券の有効期限は
11月29日(金)まで

7月のよろず健康相談

- 一部健診会場では、医師・看護師らによるよろず健康相談ブースを開設します。「病院に行くほどではないけれど気になる」健康に関するお悩みのご相談にお答えします。ぜひご活用ください。
- 23(火) 旧春山小学校(体育館)
 - 26(金) 旧桐山小学校(体育館)
 - 31(水) 船引保健センター

■ 公立小野町地方総合病院だより ■ ● 問い合わせ 公立小野町地方総合病院企業団 総務課 ☎72-3181

information

整形外科非常勤医師 小山泰朗(こやま たいろう) 医師からのお知らせ
「骨粗鬆症について」



骨粗鬆症は骨が構造的にもろくなり、骨折しやすくなる病気です。圧倒的に女性に多い病気で、閉経を迎える50歳前後から骨量が急激に減少し、60歳代では2人に1人、70歳以上になると10人に7人が骨粗鬆症と言われています。これは、女性ホルモン(エストロゲン)が骨の新陳代謝に関わっているからです。

最近では若い方でも偏食や極端なダイエット、喫煙や過度の飲酒、運動習慣などの原因により、骨がもろくなる可能性が指摘されています。骨粗鬆症の原因には、年齢や性別、遺伝的な体質など、変えることのできない要素がありますが、バランスの良い食生活や適度な運動などの生活習慣を変えることで十分改善できます。

ただし、骨粗鬆症と診断された場合は薬物療法が必要となってきます。最近新しい活性型ビタミンD、女性ホルモン製剤や、内服し易く30日に1回飲めば良い薬も出てきています。骨を直接強くするホルモン注射もでてきていますので、お近くの医療機関で気軽に相談、検査をしてもらいましょう。