

5月病は早めの対処が大切です
こころの健康相談

ストレス社会といわれる現代、新しい環境への適応がうまくいかず、心身に不調が現れ、うつ症状からうつ病に移行することも少なくありません。

町や保健所では「こころの健康相談」を行っています。憂鬱な気分が2週間以上続いているときは、独りで抱え込まず専門家に相談しましょう。



イラスト：細川昭々

【ストレスの要因】

- ▷ 転勤、昇進など
 - ▷ 職場の雰囲気
 - ▷ 結婚、出産、離婚、引越しなどの家庭環境の変化
 - ▷ 慢性的な病気
 - ▷ 家庭や職場の人間関係
 - ▷ 経済的な心配ごと
- など、小さな出来事でも長期間続くとストレスの要因になります。

【ストレスの解消・対処法】

- ▷ 休息
 - のんびりと過ごし、十分な睡眠を取りましょう。
- ▷ 気晴らし、気分転換
 - 体を動かしたり、読書や運動、買い物、食事など趣味活動を心掛けましょう。
- ▷ くつろぎ
 - 音楽や芸術鑑賞、アロマテラピーなど五感を使ってくつろぎましょう。



身近な相談で地域の安心を守ります
地域安心生活支援員6人を委嘱



鈴木町長から地域安心生活支援員の委嘱状を手渡される委員の皆さん

地域安心生活支援員の委嘱状交付式は4月5日、保健センターで行われ6人の支援員に鈴木重男町長から委嘱状が手渡されました。

同支援員は担当地域の対象者を巡回訪問しながら、困りごとや心配ごとなどをお聴きし、役場や関係機関などへの取り次ぎや連絡調整を行います。任期は令和3年3月31日までの2年間。体育振興会ごとの各地域を担当する6人の支援員は次のとおりです。(敬称略)

▶ 地域安心生活支援員の担当区域

担当地域	担当者	行政区域名
江刈Ⅰ	澤口 正子	江刈馬淵～泉田
江刈Ⅱ	中崎 善吉	江刈～野中
中部Ⅰ	高見美保子	新町～四日市、江刈川
中部Ⅱ	村上 久男	田代～下町
西部	林 貞子	吉ヶ沢～小屋瀬、上外川
北部	合原 實榮	平船～冬部、星野

ご利用
ください
65歳以上で初めて接種する人が対象です
高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種

町では、65歳以上で肺炎球菌ワクチン予防接種を初めて受ける人に対して、接種費用の一部を助成します。助成の対象になる人は毎年変わりますので、あらかじめご確認ください。

■助成を受けられる予防接種の期間

5月7日から令和2年3月31日まで
※秋以降は、毎年インフルエンザなどの感染症が流行する季節です。主治医と相談し、早めに接種しましょう。

②町外の医療機関で接種を希望する人は、当該医療機関から接種可能かどうか確認してください。接種可能な場合は、接種に必要な書類を送付しますので、接種予定日の2週間前までに健康福祉課へご連絡ください。

■接種できる医療機関

①町内の医療機関では、葛巻病院と西島医院で接種できます。

■その他

これまでに、高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種を受けたことがある人は助成の対象外です。

▶ 高齢者用肺炎球菌ワクチンの接種対象者 ◀

接種対象者（助成を受けられる人）	接種回数	助成限度額
65歳 昭和29年4月2日生～昭和30年4月1日生	1回	6,000円
70歳 昭和24年4月2日生～昭和25年4月1日生		
75歳 昭和19年4月2日生～昭和20年4月1日生		
80歳 昭和14年4月2日生～昭和15年4月1日生		
85歳 昭和 9年4月2日生～昭和10年4月1日生		
90歳 昭和 4年4月2日生～昭和 5年4月1日生		
95歳 大正13年4月2日生～大正14年4月1日生		
100歳以上 大正 9年4月1日以前生		
60～65歳未満 昭和30年4月2日生～昭和34年4月1日生の人で、心臓やじん臓、呼吸器機能などに障がいがある人（身体障がい者手帳1級を持つ人）		

▷ 町内の医療機関で接種した場合の自己負担は1,900円です。
※消費税率の改正により10月以降の自己負担額は変更される予定です。
▷ 接種対象者のうち、生活保護世帯の人は無料で接種できます。

【対象】 違法薬物、危険ドラッグ、処方薬など薬物依存にお悩みの人
※事前に電話でお申し込みください
【問い合わせ先（共通）】 県精神保健福祉センター（盛岡市本町通三丁目19-1）
☎019-629-9617

【内容】 うつ病について適切な対応方法や社会資源、家族のセルフケアなどの学習会と家族同士の分かち合いを行います。
【対象】 医療機関でうつ病と診断され、現在治療を受けている人の家族
※申し込みは5月9日までに電話でお申し込みください。
【日時】 薬物依存症回復支援プログラム
原則週1回、火曜日の全16回のプログラムで、日程は相談者の希望により変更可能
14時から15時30分まで
【場所】 県福祉総合相談センター
【内容】 SMARTPP（スマープ）という物質使用障害治療プログラムのテキストを用いて、物質依存のメカニズムや物質の心身への影響などを学習します。また、生活について振り返りながら薬物を使いたい気持ちへの対処法について共に考えます。

【日時】 月1回、木曜日
全5回のプログラム
①5月16日 ②6月13日
③7月11日 ④8月8日
⑤9月12日
13時30分から15時30分まで
【場所】 県福祉総合相談センター
【対象】 アルコール依存症や薬物依存の問題を抱える人の家族
※事前に電話でお申し込みください。
【家族のためのうつ病教室】
【日時】 月1回、木曜日
全6回のプログラム
①5月9日 ②5月30日
③6月20日 ④7月18日
⑤8月22日 ⑥9月19日
13時30分から15時30分まで
【場所】 県福祉総合相談センター
【内容】 アルコール依存症や薬物依存症という病気や回復について、適切な対応方法や家族のセルフケアなどについての学習会と家族同士の分かち合いを行います。

【日時】 月1回、木曜日
全6回のプログラム
①5月9日 ②5月30日
③6月20日 ④7月18日
⑤8月22日 ⑥9月19日
13時30分から15時30分まで
【場所】 県福祉総合相談センター
【内容】 県精神保健福祉センターでは、次のとおり依存症やうつ病についての教室や当事者向けプログラムを行います。
【依存症家族教室（アルコール、薬物依存）】