

【ひとりで悩まず
まずは相談を…】

もし、あなたが先の見えない不安や生きづらさを感じるなど、さまざまな心の悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。

厚生労働省では、相談窓口などの情報を分かりやすくまとめたWebサイト「まもろうよ ところ」を公開しています。電話で相談しにくい時は、LINEやSNSでも相談できます。

あなたの声を聞かせてください。

▷厚生労働省特設サイト

「まもろうよ ところ」
https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/

▷心の悩みについて

「盛岡いのちの電話」
☎019-654-7575
⑨~⑫12時~21時、⑬12時~18時

▷心と身体の健康について

「県央保健所」
☎019-629-6574
⑨~⑫9時~16時30分

▷心の健康、うつ病、アルコール問題

「心の相談電話」
☎019-622-6955
⑨~⑫9時~21時

▷いじめなど

「24時間こどもSOSダイヤル」
☎0120-078-310
☎019-623-7830

心筋梗塞で命を落とさないために、
その前兆を見逃さないで！

- 心筋梗塞を発症すると約4割の人が病院到着前に命を落としていますので、一刻も早く救急車を呼ぶことが大切です。
- 前兆の症状は、胸痛、胸部圧迫感、絞扼感、胸焼けなどで、数分~10分程度で消失しますが、前兆の時点で治療すれば、より安全に治療することができますので、循環器内科を受診してください。

今までに経験のない胸痛や胸部圧迫感が、断続的に繰り返したり、20分以上持続する場合には、緊急で循環器内科を受診しましょう

前兆の時に治療して心筋梗塞を予防するSTOP MIキャンペーン
http://stop-mi.com/



一般社団法人 日本循環器学会
〒100-0011 東京都千代田区千代田1-1-1
TEL: 03-5501-0861

岩手県はSTOP MIキャンペーンを推進しています

いわて健康幸福宣言

「令和3年度 特定健診&がん検診申込書」を1月上旬に地区の保健委員が各戸に配布します。必要事項を記入のうえ、期日までに提出してください。なお、全世界帯に配布しますので、町の検診を受けたい人もその理由を記入し、提出をお願いします。

【記入方法】 希望する検診欄に○を記入。受けたくないときは、受けたくない(受けられない)理由の番号を記入してください。

【提出期日】 1月18日(月)

【提出先】 各地区の保健委員または健康福祉課

【その他】 町に申し込んだ特定健診とがん検診は「無料」で受けられます。

☎健康福祉課 ☎内線153

自分だけは大丈夫だと思っていないですか?
国民の2人に1人は「がん」になり、3人に1人はがんで亡くなっています。しかし、検診を受けることで、がんの早期発見につながり、死亡のリスクを減らすことができます。この機会に、がん検診を申し込みましょう。

申し込みを受け付けます
令和3年度の特定健診とがん検診

令和3年度 葛巻町 特定健診&がん検診申込書 (家族全員) 記入例

氏名	生年月日	年齢	性別	循環器健診			がん検診			乳がん	子宮がん		
				若年健診 19~39歳	特定健診 40~75歳	後期健診 76歳以上	前立腺 50歳以上	大腸 35歳以上	肺 35歳以上			結核 35~64歳	胸部超音波 19~24歳 65歳以上
葛巻太郎				○	○		○	○		○	○	○	○
葛巻花子					○		○	○	○	○	○	○	○
葛巻次郎							○	○	○				
葛巻梅男	大正15年2月27日	96	男	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

町検診を受ける場合：○ (まる) を記入
町検診を受けない場合：上の箱から受けられない理由番号を選び、記入する

【令和3年度健診(検) 診時期のお知らせ】
4月~5月 生活習慣病予防健診(検) 診
循環器健診 前立腺・胃・大腸・肺・結核
胸部超音波 肝臓ウイルス検査
乳がん検診

けんしんQ&A~特定健診とがん検診について~
Q1 社会保険加入者は町で特定健診は受けられますか。 Q2 会場まで行くのが大変です。 Q3 料金は?
本人は、職場で特定健診を受けます。
・家庭は、健康保険証の発行元(勤務先等)に確認していただき「特定健診受診券」の交付を受けていただきます。
送迎付き! 無料

令和3年度の募集を行います
看護職員等養成修学資金の修学生



町では、将来、葛巻町内の医療、保健、福祉、介護サービスに関わる指定施設で勤務する意志があり、専門職を養成する学校で学ぶ人を対象に、修学に必要な学費などの資金を無利子で貸し付けます。

詳しくは、全戸配布のチラシをご覧ください。

【募集する職種および人数】

看護師……………2名	薬剤師……………1名
臨床検査技師…1名	作業療法士…1名
社会福祉士……1名	介護福祉士…2名

【応募資格】

- 免許を取得後、町が指定する医療施設などに勤務する意志があり、次のすべてに該当する人
- ① 専門職(上記職種)を養成する学校を受験しようとする人(当該年度の合格をもって応募資格を満たします)または合格した人、あるいはすでに在学している人
 - ② ほかに修学資金の貸し付けを受けていない人

【応募期限】

2月15日(月)まで
☎健康福祉課 ☎66-2111内線151

stay homeでカルタはいかが?
みんなで感染症を防ぎましょう

コロナ禍でよく聞く言葉をカルタにしてみました。家の中でできることを楽しみながら、みんなで感染症を防ぎましょう。



stay home (stay home)

感染 (infection)

予防 (prevention)

マスク (mask)

消毒 (disinfection)

手洗い (hand washing)

咳エチケット (cough etiquette)

換気 (ventilation)

2m以上 (2m+)

体調 (health)

疲れ (fatigue)

お正月 (New Year's)

さんみつを (Sanmitsu)

お正月 (New Year's)

さけて過ぎぬ (Don't miss)

お正月 (New Year's)

お正月 (New Year's)

お正月 (New Year's)

お正月 (New Year's)

お正月 (New Year's)