

あなたの家族・友人・同僚が、
心の支えを必要としています。
～メンタルヘルスサポーター養成講座～

★思い当たる人はいませんか★

- 以前に比べて口数が減った
- 笑うことが少なくなり、毎日憂鬱そう
- 身体の不調の訴えが多い
- お酒とタバコの量が増えた
- 遅刻が増え、身だしなみに気を使わなくなった



⇒ チェック項目に該当する人は、あなたのサポートを必要としている人かもしれません。彼らには、自殺の実態や様々な問題に対して正しく理解し、様子の変化に気づき、早い段階でサポートする人(メンタルヘルスサポーター)が求められています。

また、メンタルヘルス(心の健康)を学ぶことは、忙しい毎日の中で、自分自身の不調とうまく付き合い、ストレスに対処することにも役立ちます。家族のため、身近な人を守るため、自分自身のために、メンタルヘルスサポーター養成講座へのご来場をお待ちしています。

【講座内容】

日時	場所	内容	講師
10月18日(水) 14:00~16:00	西原町役場 保健センター (中ホール)	メンタルヘルスの基礎理解 ～ストレスとうつの関係～	(株)Bowl 精神保健福祉士 または認定心理士
10月25日(水) 14:00~16:00		サポーターに必要な3つのポイント ～観る、聴く、繋ぐ～	(株)Bowl 精神保健福祉士 または認定心理士

※事前予約、不要

【お問い合わせ】 福祉部 健康支援課 障害支援係 ☎945-5013

～孤独と絶望を相談できず、死んでしまいたいと思うほど
苦しんでいる方へ～ あなたの電話を待っています。

●沖縄いのちの電話
時間 10:00～23:00
TEL 888-4343

●フリーダイヤル(全国共通、毎月10日)による
電話相談を受けています。
時間 8:00～翌朝8:00
TEL 0120-738-556



【お問い合わせ】 沖縄いのちの電話(事務局) ☎888-4747

断熱防水 断熱塗装
コンクリート補修

サンリフォーム沖縄
西原町字内間111-2
TEL.882-9155

西原町補助金制度
省エネ工事・最高20万円

お見積り無料

お気軽にお電話下さい!

☎0120-882-916



日曜日も集団健診をやります!

平日はなかなか受診できないという方は、ぜひこの機会に受診をお願いします。

集団健診会場 西原町保健センター 受付時間 8:00~10:00

集団健診
残すところ
あと2回

月日	予約受付期間
10月1日(日)	9月11日(月)~9月12日(火) (8:30-16:00) 予約先: 沖縄県健康づくり財団 ☎889-6492
12月10日(日)	11月20日(月)~11月21日(火) (8:30-16:00) 予約先: 沖縄県健康づくり財団 ☎889-6492

※送迎車両はありません。

特定健診の
受診状況

平成29年7月18日現在

受診率

7.2%

平成29年度受診率目標

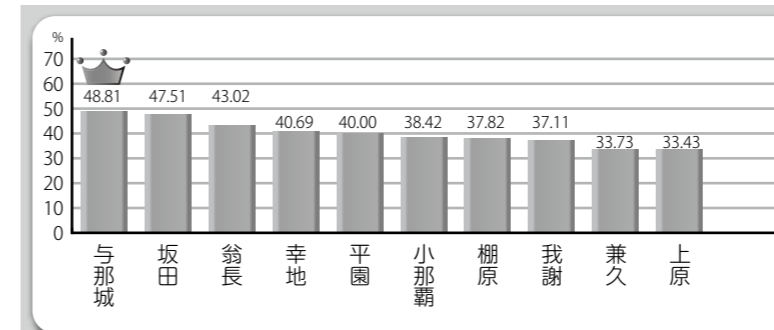
60%

目標まであと

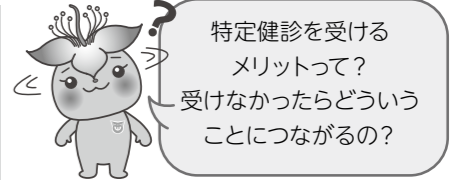
3,305人

気になる!地域の受診率(平成28年度 行政区別特定健診受診状況 H29.07.19)
各行政区の健診対象者数によって3グループに分けています。

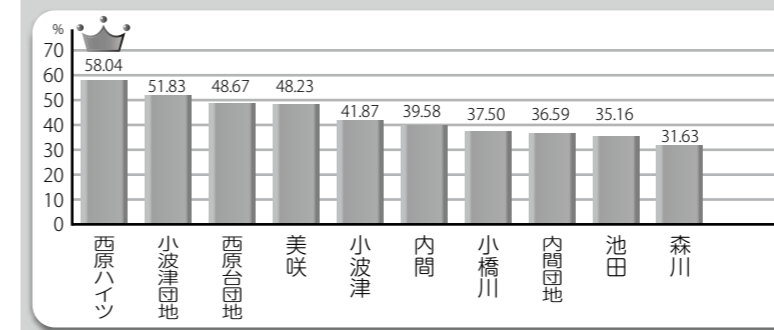
国の目標値(60%)を達成しているのは「幸地ハイツ」で、昨年度に続く達成です。全体的な受診率は平成27年度(42.7%)と比較して減少傾向で、国の目標値にはなかなか届きません。1年に1度は健診を受けて、自分の身体状況を確認する機会を持ちましょう。



①グループ
(対象者250名以上)

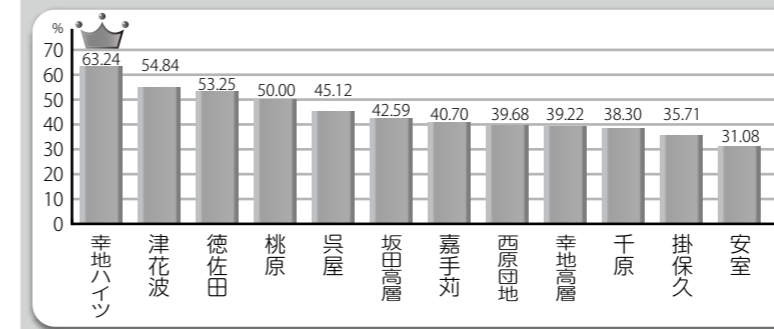


私は自覚症状なかったけど特定健診を受けたら高血圧だったわ。今は生活習慣を改善して血圧もよくなったわ。



②グループ
(対象者100名以上)

僕は自覚症状ないから特定健診を受けずにいたら、ある日突然、心臓の病気で倒れて手術したよ。その後の検査で血圧や脂質が高いことを指摘されたよ。健診を受けていれば、高い治療費もかからずに済んだと後悔したよ。



③グループ
(対象者100名未満)

生活習慣病は初めのころは自覚症状がなく、症状があらわれてからは、重症化していることも少なくない恐ろしい病気なんだね。



【お問い合わせ】 福祉部 健康支援課 保健予防係 ☎945-4791