

# 保健センターだより vol.29

清和地区の特定保健指導修了者を紹介します。  
昨年12月の健診結果説明会以降、34名の方が、それぞれの目標に向かって頑張られました。6か月間いろいろな取り組みをされ、その効果が出ていました。今回はその中のお二人をご紹介します。

## 積極的支援 個別コース受講



荒木 一幸 さん  
(55歳、仁田尾)

6ヶ月間で  
**体重 4.4kg減少**  
**腹囲 6.0cm減少**  
(荒木さんのコメント)  
きっかけは日赤の保健師さんの集団指導を聞いてからです。ご飯の量が1食につき3〜4杯だったのを1〜2杯に減らしました。食べ過ぎたと思ったら、次の日は減らすようにしました。やせて体が軽くなりました。農閑期に必ず体重が増えるので、ウォーキングと筋トレをして、現状を維持したいです。

## 動機づけ支援 個別コース受講



山下 哲也 さん  
(42歳、須原)

6ヶ月間で  
**体重 2kg減少**  
**腹囲 2cm減少**  
(山下さんのコメント)  
約2年前に結婚しました。「間食はダメよ」という妻の声かけと何より妻が作ってくれる野菜中心の食事のおかげで、やせました。一日に飲むビールの量を、350ml一缶までに減らしました。妻とウォーキングをします。一日20〜30分ですが、歩きながら話し合いができるので、ケンカをしなくなりました。もう少し体重を減らしたいです。

## こころのサインを見逃さない～気づいて、つないで、見守ろう～

全国の自殺者は3万人を切りましたが、交通事故死亡者の約5倍ともいわれています。本町においても平成19年から平成23年の5年間の自殺者は49名で、管内でも高い割合になっています。

### まずは相談を

自殺は多くの場合、健康問題、経済問題、家庭問題などさまざまな問題が複雑に絡み合っています。自殺は個人の問題と思われがちですが、「追い込まれた末の死」であり、その多くが防ぐことができる社会的問題と言われています。

町では今年度は各種組織や地区に向向いてこころのサポーター（ゲートキーパー）事業も実施しています。住民の方がサインを出している人に気づいて声をかけ、専門・相談機関につないでいくことが目的です。町でも相談を実施しており、専門的な相談もあります。一人で悩まず、まずは相談してください。

### 自殺予防のポイント

- 気づき** サインを出している人の悩みに気づき、声をかける
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、言いたいことや悩みにじっくり耳を傾ける
- つなぎ** 専門家への相談につなげる
- 見守り** 温かく寄り添いながらじっくりとあせらずに見守る

## 相談窓口

### こころの健康相談

・御船保健所  
096-282-0016

### 消費者トラブルに関する相談

・熊本県消費生活センター  
096-383-0999

### 高齢者に関する相談

・熊本県高齢者総合相談センター  
096-325-8080

### こころの悩み相談

・熊本県精神保健福祉センター  
096-386-1166

### 熊本のいのちの電話

096-353-4343  
※毎月10日はフリーダイヤル  
0120-738-556

### 熊本こころの電話

096-285-6688

他にも各種相談窓口があります。相談に応じて紹介もできますので、町の相談窓口までお問い合わせください。  
保健福祉センター千寿苑  
73-1600

## 障がい福祉だより

今月号から障がい福祉に関する制度等について紹介していきます。今回は「手帳」です。手帳には、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳の3種類があります。

### ●身体障害者手帳とは・・・

目・耳・手足・内臓などに永続する障がいがある方に交付されます。身体障がい者に関する様々なサービスを利用する際に必要です。

#### 【申請に必要なもの】

申請書・診断書（指定医師が作成したもの）・顔写真（縦4cm×横3cm）・印鑑

### ●療育手帳とは・・・

知的障がいがある方で、18歳までにその症状が現れた方に対して交付されます。知的障がいのある方に対して一貫した助言を行い、相談に応じるとともに、福祉サービスを受けやすくするために利用されます。

#### 【申請に必要なもの】

申請書・顔写真（縦4cm×横3cm）・印鑑  
※申請後、福祉総合相談所で面接等があります。

### ●精神障害者保健福祉手帳とは・・・

精神疾患を有する方で、長期にわたり日常生活又は社会生活に制約がある方に交付されます。有効期限があり、2年毎に更新が必要です。税制上の優遇措置や生活保護の障がい者加算認定手続の簡素化等の支援策が受けられます。

#### 【申請に必要なもの】

- A 診断書を使って申請する場合  
申請書・診断書・顔写真（縦4cm×横3cm）・印鑑
- B 年金証書を使って申請する場合  
申請書・年金証書の写し・年金振込通知書の写し（直近のもの）・同意書・顔写真（縦4cm×横3cm）・印鑑

この3種類のいずれかの手帳を持つことにより、様々な制度等を利用することができます。次回は、そのような制度等についていくつか紹介していきます。

## 見守り新鮮情報

12月号

## 高齢の人も巻き込むネットトラブル

H24年総務省調査によると、60歳～64歳のインターネット利用率は、71.8%、65歳～69歳は62.7%、70歳以上は48.7%、高齢層がネットを楽しんでいる事が判ります。しかし通信の仕組みや操作に不慣れなためか、トラブルに巻き込まれるケースも多く見られます。

### 相談例

#### ①偽セキュリティソフト

ネット検索中、突然ダウンロード画面になった後、警告表示が現れたため、ウイルスに感染していると思った。その時、ウイルス対策ソフトの案内が画面に出たので、慌ててクレジットカード番号を入力した。

#### ②ワンクリック請求

パソコンで芸能人サイトを閲覧中に「投稿動画」をクリックしたら、アダルトサイトに飛んだ。表示に従って「18歳以上」「動画再生」「実行」と進んだら、突然「登録完了」と表示が出た。その後10万円を請求する画面が消えない。

#### ③出会い系サイト

高齢の父がパソコンの出会い系サイトで「友だちになってくれたら、1千万円あげます。」と言ってきた相手を信じ、メールのやり取りをし、サイト料金30万円を超えた。相手と何回も会う約束をしたが、一度も会えずサクラサイトだと注意してもやめない。

### トラブル対策

- \*ウイルスソフトを導入しておく
- \*不審なサイトには連絡しない。
- \*怪しい、ホームページやメールに注意する。迷惑メール、掲示板のリンク、添付ファイル、短縮URLなど悪質ホームページなどの誘導に使われるので、注意が必要です。

- 平成24年4月1日から上益城郡4町（嘉島町、御船町、甲佐町、山都町）広域連携による消費生活相談窓口を開設しています。
- 窓口の開設時間は、午前9時から午後4時までの間で、祝日と年末年始を除く火曜日から金曜日（4町に各1日ずつ窓口開設）、専門の消費生活相談員が対応します。

\*困った時は一人で悩まず、まず、上益城広域連携消費生活相談室へ、どの町でも相談できます。  
\*消費者問題出前講座を実施します。どうぞ活用ください。  
お問い合わせ先 役場健康福祉課（72-1229）

毎週火曜日	御船町役場2階相談室	御船町	Tel. 096-282-1111
毎週水曜日	嘉島町役場1階相談室	嘉島町	Tel. 096-237-1112
毎週木曜日	甲佐町老人いこいの家内相談室	甲佐町	Tel. 096-234-3223
毎週金曜日	保健福祉センター千寿苑内相談室	山都町	Tel. 0967-72-3133