

# 障がい者福祉だより

■今月はヘルプカードについて紹介します。

## ○ヘルプカードとは・・・

内部障がいや発達障がい・難病のかたなど、外見からわからなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせるためのものです。

カードを見かけたら、思いやりのある行動をお願いします。



（表）



（裏）

## ○配布場所・・・

熊本県庁（障がい者支援課）

県の出先機関

山都町役場 福祉課

清和支所 健康福祉係

蘇陽支所 健康福祉係

また県のホームページに印刷用データが公開してあるので、自分で作ることもできます。

熊本県 ホームページ 検索



無料（申請不要）で配布しています

## ○使い方・・・

市販の名札ケースに入れて首から下げたり、ストラップを使ってカバンにつけるなど、周囲から見えやすい箇所につけて携行してください。

また、カードの裏面にはご自身の症状や支援して欲しいことなどを自由に書き込むことができます。

なにを書いていいかわからない場合は、記入例や市販のラベルシールに印刷して使えるサンプルデータを県のホームページに掲載していますので、是非ご活用ください。

熊本県 ヘルプカード 検索

配付及び問合せ先 山都町役場 福祉課 ☎ 72-1229

清和支所 健康福祉係 ☎ 82-2112 蘇陽支所 健康福祉係 ☎ 83-1112

## 子ども教育相談 ご案内

悩んでいませんか？  
子どもさんのこと・・・

- ・友だちとうまくいかない
- ・学校に行きたがらない
- ・ほかの子より落ち着きがない気がする
- ・勉強についていけない などなど・・・



ひとりで悩まず

やまと教室へ相談しませんか！

いつ・どこで相談できるの？ ※相談内容の秘密は守られます。

●来所相談：毎週水曜日（9:00～12:00）

場 所：中央公民館2F 教育支援センターやまと教室  
心理専門職の相談員（臨床心理士）が対応します。

●電話での相談も受け付けています。（まずはお電話でも）

専用電話 080-1980-6883

月曜日から金曜日（9:00～15:00）

やまと教室とは・・・

学校に行きづらさを感じている児童・生徒に開かれた教室です。矢部・蘇陽・清和の各地区に開設しています。

- ◆ 学校以外の居場所の提供
- ◆ 教科学習・体験学習
- ◆ 生活リズムの改善や集団生活への生活指導
- ◆ 教育相談、不登校児童生徒支援のネットワークづくり



～全ては子どもたちの笑顔のために～

問合せ先 山都町教育委員会 ☎ 72-0443

# 保健だより

## “その症状、結核かも・・・？”～早目の受診が大切です！～

放っておくと、病気が重くなるばかりではなく、周りの人に感染を拡大させてしまいます。

早期に発見すれば、本人のためだけでなく、大切な家族や友人等を結核から守ることが出来ます。

- 平成29年結核新規登録患者の約6割が70歳以上の高齢者ですが、働く世代や若者の発症も報告されています。
- 罹患者の半数以上が、周りに感染を広げる可能性がある状況でした。



もし、結核と診断されても、

- ☐ きちんと薬を飲めば治ります。
- ☐ 治療費の助成があり、負担が軽減されます。



昔の病気ではありません！  
年間約17,000人が発症しています！

## 結核早期発見のポイント！

次の症状がある時には、医療機関を受診しましょう！

- ・せきやたんが2週間以上続く
- ・微熱や体のだるさが続く

高齢者は症状が出にくいので早目に受診を！



症状がなくても、定期健診が重要です！

- ・年に1回は、住民健診や職場健診、かかりつけ医療機関などで、胸部レントゲン検査を受けましょう。
- ・異常を指摘された場合は、必ず精密検査を受けましょう。

問合せ先 健康ほけん課 ☎ 72-1295

清和支所健康福祉係 ☎ 82-2112 蘇陽支所健康福祉係 ☎ 83-1112

## 山都町食生活改善推進員さんおすすめ春野菜を使ったレシピ

### 1皿で野菜100g摂れます



## 秋野菜♪カレー風味サラダ

アーモンドはカリウム、カルシウム、鉄、ビタミンB・E等が豊富な食材です。

### ■材料・分量（1人分）

|               |     |                   |
|---------------|-----|-------------------|
| かぼちゃ……………     | 30g | （カレードレッシング）       |
| さつまいも……………    | 20g | オリーブ油 4g（小さじ1）    |
| れんこん……………     | 20g | 酢 ……………10g（小さじ2）  |
| 小松菜……………      | 30g | 塩 …… 0.5g（ひとつまみ）  |
| トマト……………      | 20g | こしょう …………… 少々     |
| アーモンドスライス 4g  |     | カレー粉 0.7g（小さじ1/3） |
| オリーブ油4g（小さじ1） |     |                   |



エネルギー 178 kcal 塩分 0.5 g

### ■作り方

- ①かぼちゃ、さつまいも、れんこんは水で洗い、皮ごと3mm程度に薄くスライスにする。かぼちゃは3～4cm長さ、さつまいも・れんこんは半月切りにする。
- ②小松菜は、3cmくらいの長さに切り、1分程度ボイルする。流水で冷やし、水気をきる。
- ③トマトは角切りにしておく。
- ④アーモンドスライスは、軽くフライパンで炒る。
- ⑤（カレードレッシング）の材料をよくかき混ぜておく。
- ⑥フライパンにオリーブ油を熱し、①のかぼちゃ、れんこん、さつまいもを揚げ焼きにする。
- ⑦ボールに移し、水気をきった小松菜・トマトを入れ、⑤のドレッシングで和える。
- ⑧お皿に盛り、最後に上から炒ったアーモンドスライスをのせたら完成。