



## 介護・ながいき課からのお知らせ

### ひどい物忘れや認知症の困りごとなど まずは、高齢者お世話センターへご相談ください！

高齢者お世話センター（地域包括支援センター）では、認知症を専門とする「認知症地域支援推進員」が相談に応じています。  
※特に支援が必要と判断される方については、「認知症初期集中支援チーム」による支援におつなぎします。

**認知症初期集中支援チームって？（愛称：ファーストケアチーム）**  
認知症専門医と専門知識をもつ看護職、社会福祉士で構成される、認知症の支援チームです。  
認知症の疑いのある方のご家庭を訪問し、認知症についての困りごとや心配なことを確認し、ご本人やご家族の状況に合わせた、病院受診サービス利用、ご家族の介護負担軽減等の支援を行います。（ご家族からのご相談も受け付けています。）

ご相談は、お住まいの地区の高齢者お世話センターへ！

- 東部高齢者お世話センター（☎22-4577）  
【富岡地区・宝田地区・中野島地区】
- 中部高齢者お世話センター（☎23-3728）  
【見能林地区・橋地区・桑野地区】
- 西部高齢者お世話センター（☎23-5046）  
【長生地区・大野地区・加茂谷地区】
- 南部高齢者お世話センター（☎36-3634）  
【新野地区・福井地区・椿地区】
- 北部第1高齢者お世話センター（☎42-2900）  
【伊島地区・那賀川地区・羽ノ浦地区：岩脇/古庄/古毛/明見/春日野/西春日野】
- 北部第2高齢者お世話センター（☎44-6836）  
【羽ノ浦地区：宮倉/中庄】

### 介護予防と認知症に関する講演会

日時 9月27日(木) 13:30～15:00  
場所 文化会館1階 視聴覚室  
講師 社会福祉協議会 生活支援コーディネーター 齋 芳宏さん  
内容 地域で取り組む認知症予防  
申込方法 介護・ながいき課または各高齢者お世話センターまでお申し込みください。  
※参加費無料

☎ 介護・ながいき課へ（☎ 22-1793）へ

### 9月10日～16日は自殺予防週間です ひとりで悩まないでご相談ください

徳島県の自殺者は平成29年に123人で、3日に1人のかけがえのないのちが失われています。また、ご本人のみならず、多くの遺族も悲しみ苦しんでいます。自殺の原因は、健康・経済・生活・家庭の問題などさまざまです。自殺者の多くは自分では対処できない悩みを抱えうつ状態におちいり、自殺しか考えられない状況に追い込まれてしまうことが多いといわれています。ご本人は自分自身の状況に気づき、相談を求めることが難しくなるため、周囲の人が気づき、声をかけ、専門機関へつなぎ、見守ることが必要となります。阿南保健所において、心の健康相談を実施していますので、「疲れているのに眠れない日が続く」、「家族が精神的な病気でないかと心配」、「アルコールがやめられない、ひきこもり…」など心配がある方は、ご利用ください。

日時 毎月第2、4水曜日 14:30～  
場所 阿南保健所（領家町野神319番地）  
内容 精神科医による個別相談  
※予約制のため、2日前までにご相談ください。  
☎ 阿南保健所（☎28-9878）へ



### 介護予防教室

①  
日時 9月5日(水) 13:30～14:30  
場所 椿泊老人いこいの家（椿泊町出島9番地2）  
講師 理学療法士 山部芳正さん  
内容 楽しく取り組める運動や脳トレーニング  
持参物 タオル、水分補給用飲み物

②  
日時 10月1日(月) 10:00～11:00  
場所 高齢者交流センター（福井町森2番地3）  
講師 言語聴覚士 中村吉伸さん  
内容 歯と口の健康を守って認知症予防  
※対象者はおおむね65歳以上の方  
※参加費無料、申込不要

☎ 南部高齢者お世話センター（☎36-3634）へ

### 講演会のご案内 ～成年後見制度について～

日時 10月1日(月) 13:30～15:00  
場所 富岡公民館2階  
講師 社会福祉協議会 齋 芳宏さん  
内容 事例を取り入れた成年後見制度についての講話

参加費 無料  
※東部高齢者お世話センターへ要申込

☎ 東部高齢者お世話センター（☎22-4577）へ

### 中部高齢者お世話センターから認知症カフェ(ほっこりカフェ)のご案内

日時 9月7日(金) 13:30～15:30  
場所 地域密着型特別養護老人ホーム 双葉の丘（見能林町南林30番地1）  
内容 消費生活センターによる消費者被害の防止についての講話  
※申込不要、参加費無料

☎ 中部高齢者お世話センター（☎23-3728）へ

### いのちの希望 2018 チャリティ講演会「生きる」

日程 ▶ 9月29日(土) 14:00～（13:30開場）  
文化会館2階 視聴覚室  
▶ 9月30日(日) 10:00～（9:30開場）  
徳島県医師会館4階 ホール  
講師 特定非営利活動法人  
自死遺族支援ネットワークRe  
代表 山口和浩さん

入場料 大人前売り1,000円（当日1,200円）、  
学生前売り 800円（当日1,000円）、  
小中学生 無料

※前売り券をご希望の方は、お問い合わせください。  
☎ 社会福祉法人 徳島県自殺予防協会事務局  
（☎088-652-6171）へ

## 保健センターからのお知らせ

### 集団の婦人がん検診

検診内容 乳がん、骨粗しょう症検診  
乳がん検診のみ要予約 保健センター（☎22-1590）へご予約ください。

検診日程  
9月27日(木) ひまわり会館  
10月31日(水) 健康づくりセンター  
受付時間 9:00～10:00  
13:00～14:30

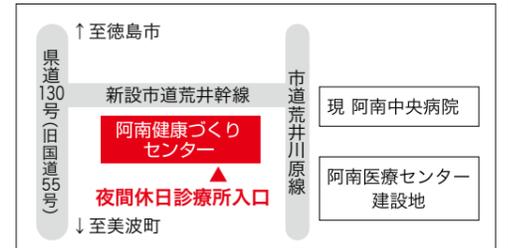
※くわしくは広報あなん7月号またはがん検診等受診券をご覧ください。  
※当日6:00時点で阿南市に暴風、大雨、洪水のいずれかおよび震災に関する勧告が発令された場合は中止です。

### 麻しん風しん混合(MR)予防接種はお済みですか

定期的予防接種対象者  
第1期 生後12カ月～生後24カ月に至るまでのお子さん  
第2期 平成24年4月2日～平成25年4月1日までに生まれたお子さん（第2期は平成31年3月31日までに接種期間となっています）  
※接種費用は、無料です。

### 阿南市夜間休日診療所を開設します

これまで阿南中央病院内で行われていた夜間休日診療が、9月2日(日)から健康づくりセンター内に設置された、阿南市夜間休日診療所になります。場所は阿南中央病院の向かい側にあります。  
※当番日は27ページの当番表をご覧ください。



### 集団の胃がん・肺がん検診等

検診内容 胃がん、肺がん、前立腺がん、大腸がん（要予約）、肝炎ウイルス検診  
※受付は予約者が優先されます。検診日2週間前までに総合健診センター（☎088-678-3557）へご予約ください。

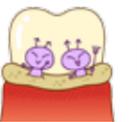
検診日程  
9月12日(水) ひまわり会館  
26日(水) ひまわり会館★  
10月 5日(金) 健康づくりセンター★  
27日(土) 橋公民館

★印の会場のみ歯周病検診も実施。  
受付時間 8:00～11:00  
※くわしくは広報あなん7月号またはがん検診等受診券をご覧ください。  
※当日6:00時点で阿南市に暴風、大雨、洪水のいずれかおよび震災に関する勧告が発令された場合は中止です。

### 阿波踊り体操教室

日時 9月14日(金) 10:00～11:00  
場所 健康づくりセンター2階 健康広場  
講師 あなん阿波踊り体操愛好会  
対象 運動制限のない方（年齢制限なし）  
持参物 飲み物、タオル、健康手帳（無い方は交付します）  
※教室開始前に血圧測定、体組成測定を実施します。

### あなたの歯ぐきの健康チェック！ 無料の歯周病検診をお受けください



対象 40歳、50歳、60歳、70歳の方（平成31年4月1日時点）  
※対象者には8月末に歯周病検診受診券が届きます。  
期間 9月1日(土)～11月30日(金)（診療時間内）  
内容 歯と歯ぐきの間の深さを測るお口中的の検診  
場所 阿南市内の歯科医院

### 犬猫の避妊・去勢手術費用の一部を助成します



受付期間 10月1日(月)～31日(水)（予定）  
助成額 1頭につき5,000円  
※犬は登録と今年度の予防注射を済ませていることが必要です。  
※助成決定前に手術を受けた場合は対象外となります。くわしくは、広報あなん10月号でお知らせします。

### こころの体温計でメンタルヘルスチェック！ 自分や家族のこころの体調をみてみましょう

あなたのストレスに合った相談先を紹介！

最近、眠れない、いつもイライラする…。そんな心のストレス度や落ち込み度が「こころの体温計」で簡単にチェックできます。

QRコード <https://fishbowlindex.jp/anand/>

【こころの体温計(本人モード)】  
ご自身のストレス度、落ち込み度がわかります。ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水筒の中で泳ぐ金魚などの顔になって表示されます。

【家族モード】  
大切な方の心の健康状態を、ご家族や、身近にいる方の目でチェックします。

【赤ちゃんママモード】  
赤ちゃんのいるお母さんの心の健康状態をチェックします。

【アルコールチェックモード】  
飲酒が心ごどのような影響を与えているのかがわかります。

【ストレス対処タイプテスト】  
あなたのストレス解消法はどのタイプ？

【社会生活のストレス】  
【仕事上のストレス】  
【人間関係のストレス】  
【水筒の水位】  
落ち込み度

【お風呂の温度】  
住環境のストレス

【お金の心配】  
自分自身のストレス

【お金の心配】  
その他のストレス

本人モード 結果画面(例)