

健康 **開催します！**
歯科イベント

歯の衛生に関する正しい知識の普及啓発とともに、健康の保持増進を目的とした歯科健康診査(乳幼児)や歯周疾患検診(成人)、ブラッシング指導などを行う歯科イベントを開催します。歯の健康づくりのため、ご家族お誘い合わせのうえ、ご参加ください。

- ▶日時 / 10月30日(日) 午前9時～正午
- ▶場所 / 保健福祉総合センター(ユウネス)
- ▶内容

項目	対象	定員	持参するもの
成人歯科健康診査 (歯周疾患検診) ブラッシング指導	20歳以上	50人	健康手帳 (お持ちの方)
幼児歯科健康診査 ブラッシング指導	2歳～就学前の 6歳児	20人	母子健康手帳、タオル1枚、手鏡、コップ、 歯ブラシ、汚れてもいい服装

- ▶費用 / 無料
- ▶申し込み / 10月11日(火)～28日(金)に、電話で健康づくり課へお申し込みください。
- ▶その他 / 50歳到達者には、別途歯周疾患検診受診の勧奨通知を郵送します。

☎ 健康づくり課 (☎ 581・2121内線211・212・217)

催し **ご参加ください！**
ファミリー・サポート・センター講習会

寄居町ファミリー・サポート・センターは、子育て中の保護者の日常生活を地域で支援するため、子育ての援助を受けたい人(依頼会員)と子育ての援助を行いたい人(提供会員)が会員となり、支援が必要ときに会員同士で子育ての援助活動(有料)を行う会員組織です。

町では、子どもと提供会員における活動中の安全確保、ファミリー・サポート活動の向上を目的として、全4回の講習会を開催します。興味のある方はぜひご参加ください。2回目以降の詳細については、随時本誌でお知らせします。

- ▶日時 / 第1回 11月17日(木)午前9時30分～11時30分
- ▶場所 / 寄居子育て支援センター
- ▶対象 / 提供会員、地域の子育ての援助活動に興味のある方
- ▶定員 / 20人
- ▶内容 / 活動の心構えや子どもとの関わり方についての講習

☎ 10月11日(火)～11月16日(水)に、寄居子育て支援センター (☎ 581・4165)へ。

2回目以降の実施日時

- 第2回 11月26日(土)午後1時30分～3時30分
- 第3回 12月 1日(木)午前9時30分～11時30分
- 第4回 12月17日(土)午後1時～2時30分

10月10日～17日は

精神保健福祉普及運動期間です！

うつ病のサインに気付いていますか？

うつ病は「気分の落ち込み」や「何をしても楽しめない」といった精神症状とともに「眠れない」、「食欲がない」、「疲れやすい」といった身体症状が現れます。誰でもかかりうる身近な病気ですが、うつ病のサインは自分では気付きにくいものです。ここでは、うつ病のサインについてお伝えします。

うつ病のサイン

- からだ** 食欲がない、眠れない・過度に寝てしまう、体調不良が続いている
- こころ** 気分が落ち込んでいる、何事にも興味が持てない、落ち着かない
- 行動** 遅刻・欠席が増えた、口数が減った、飲酒量が増えた

うつ病のサインに自分自身で気付いたり、周りの方が気付いたりしたら、まずはサポートを求めましょう。信頼できる人や相談窓口と話してみてください。町では、毎月「こころの健康相談」を実施していますので、お気軽にご相談ください(詳細は本誌17頁)。

精神保健福祉普及運動とは？

地域社会における精神保健および精神障害者の福祉に関する理解を深め、精神障害者の早期治療ならびにその社会復帰および自立と社会参加を促進します。この機会に、心の健康や精神保健福祉について考えてみましょう。

自立支援医療費の給付・精神障害者保健福祉手帳制度

精神の障害にはうつ病のほか、統合失調症、アルコール依存、薬物依存、認知症等、医療機関への定期的な通院および服薬など、長期にわたる治療を要するものがあります。そこで、経済的負担を軽減する制度として「自立支援医療費(精神通院医療)の給付」や、精神障害のため長期にわたり日常生活または社会生活の制約がある方を対象とした「精神障害者保健福祉手帳制度」があります。いずれの制度も、認定を受ける必要がありますので、詳しくは福祉課へお問い合わせください。

☎ 共通 ☎ 581・2121

- こころの健康相談について
健康づくり課 (☎ 内線211・212)
- 自立支援医療・精神障害者保健福祉手帳について
福祉課 (☎ 内線122)



10月1日～11月30日は

麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動の実施期間です！

麻薬・覚醒剤・大麻・危険ドラッグなどの薬物乱用は、健康を害する大変危険なもので、自分の人生だけでなく、家族など周りの人たちの人生までも狂わせてしまいます。

特に大麻は「体に害がない」などの誤った情報で若者を中心に乱用が広がっています。薬物の誘いは、きっぱり、はっきり断りましょう。薬物乱用は1回でも「ダメ。ゼッタイ。」正しい知識を身に付け、薬物乱用を根絶しましょう。薬物でお困りの方はご相談ください。

☎ 健康づくり課
(☎ 581・2121内線211・212)

相談・通報窓口	電話番号	主な内容
熊谷保健所	☎523・2811	薬物乱用に関する一般的知識の提供、啓発資料の貸出、精神保健福祉相談として、個々の相談事例に応じた助言、関係機関の紹介
県業務課	☎048・830・3633	
薬物乱用に関する無料相談 (公財)埼玉県暴力追放・ 薬物乱用防止センター	☎048・822・4970	薬物でお困りの方、お悩みの方の電話・面接相談
ヤングテレホンコーナー 県警察少年サポートセンター	☎048・861・1152	薬物などで悩んでいる少年やその保護者からの電話・面接相談
あやしいヤクヅン連絡ネット (一社)偽造医薬品等 情報センター	☎03・5542・1865	危険ドラッグに関連する事例や健康被害に関する情報の収集、提供、相談

女性がかかる「がん」第1位

乳がんについて考えよう！



乳がん発症のピークは40歳代後半から60歳代前半ですが、20歳代、30歳代で発症することもあります。若い方でも乳がんは決して他人事ではありません。自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識して生活することで、乳がんの早期発見につながります。日頃の自己検診と定期的な乳がん検診がとても重要です。

自己検診のポイント

- 月経終了後から4～5日後くらいに行うのがオススメです。
- 生理不順や閉経後の方は、誕生日や記念日など日にちを決めて行いましょう。
- ①「見る」… 鏡の前で両手を上げたとき、下げたときに「くぼみ」、「ただれ」、「ひきつれ」はありませんか？
- ②「さわる」… あおむけに寝て、乳房全体と脇の下を指の腹で圧迫するように触ってみて「しこり」はありませんか？
- ③「つまむ」… 指で乳頭の根元を軽くつまんだときに、血が混じったような分泌物は出ませんか？

乳がんのしこりは、発生から1cmまで成長するのに約5年、2cmになるまでには約8年かかるといわれています。偶然見つかるしこりの大きさは2cm以上ですが、自己検診を習慣にすると1cmの大きさにも気付くようになります。しかし、中にはしこりにならないタイプの乳がんもあります。そのような乳がんや自分では気付きにくい早期の乳がんを発見できるのが乳がん検診(エコー検査やマンモグラフィ)です。

寄居町乳がん検診

- ▶対象 / 今年度に偶数年齢になる女性で
20歳以上40歳未満の方 ⇒ 乳房超音波検査(エコー検査)
40歳以上の方 ⇒ 乳房レントゲン撮影(マンモグラフィ)
※今年度、奇数年齢になる女性で、昨年度未受診者も受診できます。
※検診場所・予約方法等、詳細は本誌4月号をご確認ください。

☎ 健康づくり課 (☎ 581・2121内線211・212)