

ひきこもり家族教室を開催します

釜石保健所は、外出することが少ない、社会の活動に参加していないなど、自宅にひきこもりがちな方の家族を対象に教室を開催します。ひきこもるご本人の気持ちや関わり方について学び、家族同士で悩みを語り合います。

【開催期日と内容】

- ① 7月25日(金)
「ひきこもりとは？
～ひきこもりの基礎知識～」
- ② 8月29日(金)
「家族にできること
～本人との接し方～」
- ③ 9月19日(金)
「地域の社会資源
～支援機関や支援者について～」
- ④ 10月17日(金)
「家族自身の元気回復のために」

時間…13時30分～15時30分
会場…岩手県釜石地区合同庁舎
2階 相談室4(新町)
定員…10人程度
参加料…無料
申し込み…釜石保健所保健課
(☎25-2702 内線241)
申込期限…7月22日(火)

岩手県健康いわて21プラン推進協議会 公募委員を募集します

岩手県は、健康づくりに関する計画を推進するため、健康いわて21プラン推進協議会を設置しています。推進協議会は、健康づくり施策に関する意見を求めたり、関係機関の連絡調整を行ったり、県が作成した健康いわて21プランの進行管理と評価、見直しなどを行ったりする機関です。運営に広く県民の意見を反映させるため、次のとおり公募委員を募集します。

- 【募集人数】 1人
【任期】 2年
【対象】 下記の条件を全て満たす人。
- ・県内に住所がある20歳以上(平成26年4月1日現在)の人で、健康づくりの推進に熱意がある。
 - ・公務員および保健・医療・福祉の業務に職業として従事していない。
 - ・盛岡市で開催する協議会に、年1～2回程度出席できる。
- ※地域において健康づくりを進める活動を実践している人、実践したいという希望がある人を優先します。

★応募方法

応募書と、応募の動機について400字～800字程度にまとめた作文(任意様式)を、8月15日(金)までに下記事務局あて郵送またはファクス、電子メールのいずれかで提出してください。応募書は岩手県のホームページからダウンロードできます。

問い合わせ
岩手県健康国保課 (☎019-629-5468)
住所：盛岡市内丸10-1
FAX：019-629-5474
電子メール：AD0003@pref.iwate.jp



40歳になったら受けましょう!

市は、3月までに申し込みをした人を対象に、下記の日程で大腸がん検診の容器配付を行います。受検票に必要事項を記入して希望する会場に持参の上、容器を受け取ってください。代理の人が受け取る場合は、必要事項を記入した本人の受検票をお持ちください。容器を受け取ったら、自宅で2日分の便を採取してください。容器の回収については、配付の際にお知らせします。なお、特定健康診査の受診(5ページ参照)と同時に、大腸がん検診の容器を受け取れる日を設けましたのでぜひご利用ください。

申し込みが済んでいない人の受け付けについて

3月まで申し込みができなかった人は、7月14日(月)から電話で申し込みを受け付けています。
■申し込み先 市健康推進課 (☎22-0179) ※検診会場での申し込みはできませんのでご注意ください。

大腸がん検診容器配付日程・会場

容器配付日	受付時間	会場	特定健康診査と同時実施	
7月	22日 火	午前 9:00～11:00 午後 1:00～3:00	大松地区コミュニティ消防センター 洞関地区コミュニティ消防センター	
	23日 水	午前 9:00～11:00 午後 1:00～3:00	栗橋地区基幹集落センター 橋野ふれあいセンター	○
	25日 金	午前 9:00～11:00 午後 1:00～3:00	甲子小学校体育館	○
	28日 月	午前 9:00～11:00 午後 1:00～3:00	働く婦人の家	
	29日 火	午前 9:00～11:00 午後 1:00～3:00	昭和園クラブハウス①	
	31日 木	午前 9:00～11:00 午後 1:00～3:00	双葉小学校体育館	○
8月	1日 金	午前 9:00～11:00 午後 1:00～3:00 午後 5:30～7:00	野田集会所 保健福祉センター 1階	
	4日 月	午前 9:00～11:00 午後 1:00～3:00	唐丹公民館	
	5日 火	午前 9:00～11:00 午後 1:00～3:00	小佐野小学校体育館①	○
	6日 水	午前 9:00～11:00 午後 1:00～3:00	小佐野小学校体育館②	○
	8日 金	午前 9:00～11:00 午後 1:00～3:00 午後 5:30～7:00	長内集会所 保健福祉センター 1階	
	17日 日	午前 9:00～11:00 午後 1:00～3:00	保健福祉センター 1階	
	19日 火	午前 9:00～11:00 午後 1:00～3:00	平田小学校体育館	○
	20日 水	午前 9:00～11:00 午後 1:00～3:00	昭和園クラブハウス②	
	22日 金	午前 9:00～11:00 午後 1:00～3:00	シープラザ釜石 2階	○

ワンポイントアドバイス 検査結果の異常は 病気の8合目です



国立釜石病院
院長 土肥 守

検診や定期検査などで、各種検査の異常値を指摘された人も多いかと思いますが、そこで初めて病気であることに気が付くわけですが、自覚症状がなければ、まだ病気が初期段階ですぐに治るものだと考えてしまいがちです。しかし、心臓病や腎臓病、動脈硬化、慢性肺疾患などの生活習慣に關わる病気では、検査結果の異常は病気の8合目だと考えましょう。自覚症状が出るころは、病気の9合目まできている状態です。

このような状態になってから治療を始めたり生活習慣を改めても、7合半や8合半くらいまでしか下がりにませんので、治療を休んだり節制をやめたりするとあっという間に元の状態に戻ってしまうのです。そうなる前に「治ったはずじゃないか」とドクターにクレームを付ける方もおられますが、ドクターは指南役・助言者として付き添っているわけなので、検査結果が良くなっても、もう大丈夫などと思わずに、節制と治療を続けることが大切です。

また、検査所見が良くなっても、悪くなっている状態を観察しながら、病気に上手に付き合うようにすると良いと思います。