

健康づくり

自殺予防網走地域ゲートキーパー研修のお知らせ

自殺予防対策の推進を目的として、次のおり研修を開催します。

日時 8月31日(金)

午前10時30分～午後4時10分

場所 斜里町ゆめホール知床

公民館ホール(斜里町本町4番地)

参加費 無料

講演 「自殺予防とメンタルヘルス」

講師 北海道立向陽ヶ丘病院院長

演習 佐々木信一先生

講演 「相談の受け止め方」

講師 FCCNカウンセリングセンター代表 阿部 ゆかりさん

問い合わせ先

網走保健所子ども・保健推進課

☎0152-41-0698

思春期相談・いのちの電話の案内

●思春期相談

網走保健所では、思春期に関わる相談を受けています。

日時 8月22日(水)

午後3時～午後5時

※事前に申込みが必要です

申込先

網走保健所 子ども・保健推進課

☎0152-41-0697

●いのちの電話
いのちの電話は、一人で悩んでいる人のための相談電話です。
北海道いのちの電話
☎011-231-4343

※年中無休、24時間相談受付
フリーダイヤル
☎0120-738-556

※24時間無料です

(毎月10日午前8時～翌日午前8時)



子育て情報

子育て支援センターの行事をお知らせします

●札幌親子遊びの広場

新しい札幌センターの和室で親子遊びを行います。是非皆さん来てください。

日時 8月22日(水)午前10時～

内容 体操・手遊び・エプロンシアター、製作遊び・親子交流など

場所 札幌センター(和室)

●おひさま広場「夏『大好き!水あそび』」

日時 8月28日(火)午前9時30分～

内容 暑い夏のお楽しみ、水あそび。水を感じる手作りおもちゃで遊びます。

持ち物 バスタオル・着替え・飲み物など

場所 子育て支援センター(ベランダ)

子育て支援センター(ベランダ)

詳細

保健福祉課保育・子育てグループ

子育て支援センター(清里保育所内)

☎25-3192

脳ドック検診を受けてみませんか?

清里町では30歳以上の町民を対象に脳ドック検診の2次募集を開始しています。

脳ドック検診では、最新の医療機器であるMRIを利用してクモ膜下出血の原因となる脳動脈瘤や脳梗塞の原因となる血管が詰まる等の脳血管疾患の早期発見が可能となります。その他に、脳腫瘍や血腫・水頭症等の脳の異常も発見できます。

脳血管疾患について

「脳血管疾患」とは、脳に酸素や栄養を送っている脳の血管が破れたり(脳内出血)、詰まったり(脳梗塞)すると、血液が隅々までいなくなり、脳の組織が傷つけられるため、脳の機能に障害が起きる病気です。昭和26年～55年までの30年間、日本人の死亡原因の第1位を占めていましたが、医学の発達や知識の普及により死亡者数や罹患率は少しずつ減少して、現在ではガン・心臓病について第3位となっています。

清里町の現状

清里町においても、平成22年1年間の死亡総数のうち、脳血管疾患での死者は10人で全体の18.5%を占めています。これは、清里町の死亡原因第3位です。

なかでも、脳梗塞と脳出血がほとんどです。

また、介護が必要となった方のうち、脳血管疾患が原因となった方の割合は、平成21年～23年までの3年間で11.3%であり、認知症、関節疾患(腕や足の筋力の低下・骨折・人工関節等)に次いで3番目に多くなっています。

脳血管疾患予防について

脳血管疾患は「発症してからの治療」では遅く「発症を防ぐための予防」が必要です。

脳の病気を未然に発見するための方法として脳ドック検診があり、清里町でも30歳以上の町民の方を対象に実施しています。

受診者数は、平成22年86人、平成23年99人で、そのうち精密検査が必要な方は平成22年11人、平成23年9人と約1割に動脈に狭窄が見つかったり、こぶがみられる等何らかの所見が早期発見され、予防につながりました。

脳梗塞は動脈硬化から、脳出血は高血圧から発症につながっています。その他に、肥満や糖尿病の方、家族の中で脳血管疾患を発症した人がいる方も発症の危険性は高くなります。働き盛りの年代はもとより、若年層の方も油断できません。

脳ドック検診を受けたことのない方は、この機会に検診を受けて自分の脳の状態を知りましょう。

詳細は、折込みチラシをご確認ください。