



みんなで育む

健康こうた21計画の 取り組みについて報告します！



町では平成16年度に「みんなで育む健康こうた21計画」を策定し、「幸せな楽しい暮らしはまず健康」の基本理念のもとにさまざまな取り組みを行っています。

平成24年度は1月21日に「心の健康づくり～家族・地域で育むには」をテーマに3つのライフステージに分かれ、家族や地域のつながりを深めるために個人、家族、地域、組織、団体としてどんな取り組みができるか話し合いました。

【子ども部会】

目標
子どもが健やかに育っていきけるよう家族、地域のふれあいを深める

取り組みについて、話し合いました！



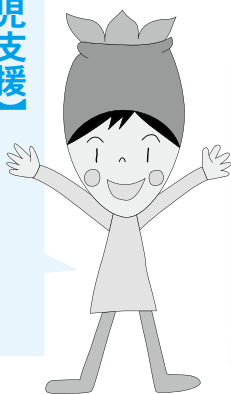
- 地域で大人がまず声を掛ける、あいさつをする。「げんき？」、「どうしたの？」など。
- 大人が子どもの話を聞く時間をもち。
- 地域全体で子どもの育ちを見守る大人のネットワークづくりが大切。
- 子どもに対する取り組みについての情報提供を行う。

町の取り組み

【育児支援】

● 保健センター

- 母子健康手帳交付時の個別面接
- マタニティ教室
- こんには赤ちゃん訪問事業（4か月未満のお子さんをもつ家庭に赤ちゃん訪問員が訪問）
- すくすくこうたつ子講座
- 乳幼児健診・健康相談での保健指導など
- 子育て支援センター
- ファミリー・サポート・センター事業



【仲間づくり支援】

● 子育て支援センター

- よちよちサロン
- サークルづくり
- わくわくあそびランド

【学童・生徒への支援】

- 担任の先生による健康観察、個別相談
- 養護教諭による心のケア
- スクールカウンセラーによる巡回相談
- 教育相談室（相談員による相談、各学校への訪問、巡回相談）

【働き盛り部会】

目標
元気にいきいき働ける

- 家族の支えが重要であり、「コミュニケーション」が大切である。
- 社会から孤立させないための30歳代への働きかけが課題である。



【熟年部会】

目標
老後を心豊かに過ごす

- 見守りネットワークづくりをする。
- 相談できる場のPRをする。
- わかりやすいチラシを作成し、参加できるよう呼び掛ける。
- 地域に出向き、健康講座などを行う。

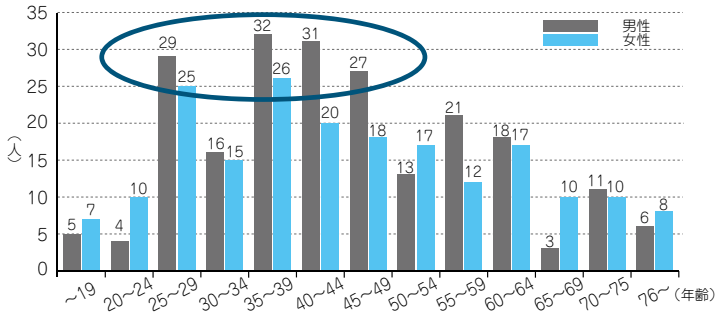


取り組みについて、話し合いました！

平成25年度は、健康こうた21計画を見直し、新たな取り組みを進めていきます。

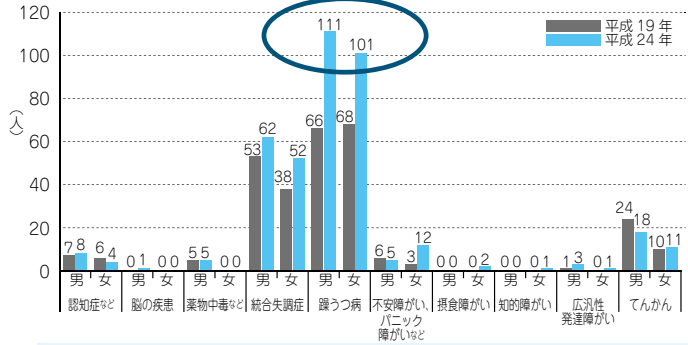
〔幸田町における心の病の現状〕 H 25. 1. 9 現在

年性別精神科通院医療費助成者数



精神疾患を抱えている人は、20代から40代の男性が多いことがわかります。

自立支援医療（精神通院）受給者、疾病分類



5年間で躁うつ病(症状)と診断され、病院に通院している人が、2倍近くになっています。

うつ病とは

ストレスが重なることなど、さまざまな理由から脳の機能障がい起きている状態です。眠れない、食欲がない、一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないといったことが続いている場合、うつ病の可能性がります。

この病気は誰でもかかる可能性があります。休養と治療で楽になる可能性が高く、無理せず早めに専門機関に相談すること、そしてゆっくり休養をとることが大切です。

問合せ 健康課健康増進G (内線181)

- 元気がない
- 口数が少なくなる
- 冗談を言ったり笑ったりしなくなる
- 会議などで自発的に発言しなくなる
- 休暇や欠勤が目立つ
- 昼食をあまり食べなくなる
- 新聞・本などを読まなくなる
- よくため息をつく
- 疲れたと深刻な表情で訴える
- 気弱なことを言う
- 仕事に自信を失い自己を卑下する
- 仕事がかたらない など

3 職場の人が気づく、うつ病のサイン

- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増える
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える など

2 家族が気づく、うつ病のサイン

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え(身体の痛みやたるさ)が多くなる
- 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- 自分を責め、自分は価値がないと感じる
- 自分を責め、自分は価値がないと感じる

1 自分で気づく、うつ病のサイン

- 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- 何事にも興味がわかず、楽しくない
- 疲れやすく、元気がない(たるい)
- 気力、意欲、集中力の低下を自覚する(おっくう、何もする気がしない)
- 寝つきが悪くて、朝早く目がさめる
- 食欲がなくなる
- 人に会いたくなくなる
- 夕方より朝の方が気分、体調が悪い
- 心配事が頭から離れず、考えが堂々めくりする

心の病気、一人で悩まないで！早めに相談しましょう

あいちこころのほっとライン365 (こころの健康に関する相談)

【とき】 午前9時～午後4時30分
【ところ】 愛知精神保健福祉センター
【電話番号】 ☎052-951-2881

メンタルヘルス相談

【とき】 月～金曜日 午前9時～正午、午後1時～4時30分(祝日は除く)
【ところ】 西尾保健所 健康支援課
こころの健康増進グループ
【電話番号】 ☎0563-56-5241

精神保健福祉(心の病、心の健康)相談

【とき】 月1回 *予約制
【ところ】 西尾保健所 健康支援課
こころの健康増進グループ
【電話番号】 ☎0563-56-5241

生活支援センター山中(幸田町相談事業委託事業所)

24時間体制で電話相談に応じます。
【電話番号】 ☎48-1955

幸田町障がい者相談

【とき】 毎週火・木曜日 午前9時～正午
午後1時～4時(祝日は除く)
【ところ】 午前:役場1階、福祉課窓口
午後:つどいの家1階、相談室
【電話番号】 福祉課 ☎63-5112

憩いの場(社会復帰を希望される人の集いの場)

【とき】 毎週火曜日 午後1～4時(祝日は除く)
【ところ】 つどいの家1階
【電話番号】 福祉課 ☎63-5112

教育相談

【とき】 毎週火～金曜日 午前10時～午後6時
【ところ】 中央公民館 教育相談室
【電話番号】 ☎63-1188