

# 平成26年度 静内保健所 女性の健康相談

こんなことでお悩みの方・・・ひとりで悩まず相談してみませんか？

- 「妊娠・出産に不安がある・・・」
- 「イライラして子育てが楽しくない・・・」
- 「なんか最近調子が悪い・・・更年期かしら・・・」

その他、女性の健康に関することなら、どんなことでも相談ください。

- 実施日程 毎月1回 第4水曜日 13:00～16:00  
※前日までの予約制となっています。
- 場 所 北海道静内保健所 2階診察室 新ひだか町静内こうせい町2-8-1
- 相談担当者 子育て支援・相談担当 保健師
- 実施日 4月23日(水)・5月28日(水)・6月25日(水)・7月23日(水)・8月27日(水)  
9月24日(水)・10月22日(水)・11月26日(水)・12月17日(水)・1月28日(水)  
2月25日(水)・3月25日(水)  
※12月の日程は前週に繰り上がっています。
- お問い合わせ先 静内保健所 健康推進課 主査(子育て支援・相談)  
電話:0146-42-0251

## 平成26年度 こころの健康相談



静内保健所では、精神科医による相談日を設け、こころの健康相談に対応しています

◇次のような相談を受けています。

うつ病、ストレスによる症状がある(不眠、食欲低下、気力低下等)、人前に出られない  
ひきこもり、アルコール依存、ギャンブル依存、薬物依存、認知症、高次脳機能障害  
自殺企図(リストカット等)、自死遺族の相談(自殺された方のご遺族からの相談)  
犯罪被害者の方(精神的にストレスがある方)からの相談など  
※本人だけでなく家族からの相談も受けています。お気軽にご相談ください。

- ◇場 所 静内保健所 2階 診察室
- ◇時 間 13:30～15:30  
(1人1時間程度)
- ◇嘱託医 石井病院 医師
- ◇料 金 無料
- ◇相談日 原則毎月第1金曜日

相談日		予約申込期限
平成26年 4月	11日(金)	4月 7日(月)
5月	9日(金)	5月 1日(木)
6月	6日(金)	6月 2日(月)
7月	4日(金)	6月30日(月)
8月	1日(金)	7月28日(月)
9月	5日(金)	9月 1日(月)
10月	3日(金)	9月29日(月)
11月	7日(金)	10月31日(金)
12月	5日(金)	12月 1日(月)
平成27年 1月	9日(金)	1月 5日(月)
2月	6日(金)	2月 2日(月)
3月	6日(金)	3月 2日(月)

相談の利用は、事前の申し込みが必要です。(予約制)

日程は変更となる場合がありますので、詳しくは下記までお問い合わせください。

- [申込先]  
静内保健所(静内地域保健室) 健康推進課  
電話 0146-42-0251

# 「高齢者バス身分証・乗車証」のお知らせ

日高町では、70歳以上の方に対して、「バス乗車証」を交付しております。

「バス乗車証」は、有効期間に応じた交付負担金を納めていただいた方に交付します。

## バス乗車証の交付負担金

有効期間	1ヶ月	3ヶ月	6ヶ月	12ヶ月
交付負担金	800円	2,000円	4,000円	8,000円

※バスは、有効期間内で乗り放題となります。

- ①必要なもの 最近の顔写真(たて3cm、よこ2cm) ・ 印鑑
- ②対象者 満70歳以上の町民の方
- ③申請日 誕生日の翌月から申請できます。
- ④利用の仕方 「バス乗車証」を運転手さんに見せていただきます。  
バスを降りるときに料金を払う必要はありません。
- ⑤申請先
- ・本庁地区
    - 保健福祉課 01456-2-6183
    - 水・くらしサービスセンター 01456-2-0255
    - 厚賀出張所 01456-5-2111
  - ・総合支所地区 日高総合支所地域住民課 01457-6-3173

## 満70歳以上の方へのお知らせ

門別温泉とねっこの湯入浴優待券の更新手続きを次のとおり行います。

- ◆更新手続 平成26年3月25日(火)から  
・交付済みの門別温泉とねっこの湯優待利用対象者証を持参してください。  
※身分証を紛失された場合は、顔写真(縦3cm×横2cm)を持参してください。
- ◆新規交付 ・年度途中で満70歳になられる方は、その翌月より申請できます。  
※事前に対象者あてに案内文書を発送します。
- ◆手続場所 ・保健福祉課、日高総合支所地域住民課、水・くらしサービスセンター、厚賀出張所で行っています。

【お問い合わせ】 保健福祉課 福祉・子育て支援グループ 電話01456-2-6183

## 平成26年度介護予防プログラムのご案内

### サクサク脳トレ教室

65歳以上の方を対象に、サクサク脳トレ教室を開催します。  
もの忘れが心配な方、脳を活性化させたい方などいかがでしょうか？

- 内 容 くもん学習療法センターの研修を受けた専門員により「読み」「書き」「計算」などの簡単な学習や「ふまねっと」など軽い体操をすることで脳を刺激し、活性化を図ります。
- 会 場 富川グロリアホーム研修センター(旧富川駅前クリニック) 富川南4丁目2-47
- 回数・時間 週1回(6ヶ月 全24回) 5月開始 13:30～15:00
- 定員・料金 定員12名 1ヶ月 1,000円  
\*送迎はありませんので、ご自分で来場ください。

【申し込み】 門別地域包括支援センター 電話 01456-2-6789

4月11日締め切り

\*定員を超えた場合は初めて教室へ参加される方を優先します。

