

風疹抗体検査料を北海道が助成します

2012年から2013年にかけて全国で風疹が流行し、道内でも2013年に109人と、前年の約5倍の患者数が報告されました。風疹の免疫を保有していない女性が妊娠中に感染すると、胎児が白内障・先天性心疾患・難聴を主な症状とする「先天性風疹症候群」になる可能性があります。

北海道では、先天性風疹症候群を予防するための対策として、妊娠を希望する出産経験のない女性などを対象に風疹抗体検査料の助成を行います。

▶対象／本町にお住まいで、次に該当する方。

- ①妊娠を希望する出産経験のない女性。
- ②妊娠を希望し、出産経験がなく、抗体のできない女性の配偶者(事実上の婚姻関係も含む)・同居者
- ③抗体価の低い妊婦の配偶者・同居者

※過去に風疹抗体検査を受けたことがある方、過去に2回風疹の予防接種を受けた方、検査により風疹と判断されたことがある方は対象となりません。

▶助成方法／いったん、協力医療機関に検査料を全額支払っていただいた後、助成します。

▶助成金額／検査方法によって変わります。どちらかの検査方法により、1回のみを限度として助成します。

- E I A法／6,690円
- H I法／5,250円

▶申請先／北海道風疹抗体検査事業補助金交付申請書と領収書、住所を証明する書類の写し(健康保険証、運転免許証、本人宛ての郵便物など。同居者の場合は、ご自分の住所地と対象女性の住所地を証明する書類の写しの提出が必要)を、釧路保健所に郵送か持参してください。

▶実施期間／平成28年3月10日(木)まで

▶申請書提出期限／平成28年3月15日(火)必着

※期限を過ぎると、対象であっても助成が受けられませんのでご注意ください。

▶協力医療機関／町内各協力医療機関で実施しています。事前に検査可能日や時間などをご確認ください。

詳しくは北海道のホームページ(<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kth/kak/rubella-antibody.htm>)をご覧ください。お問い合わせ先／北海道釧路保健所

☎0154-221233

総合健診登録制度への登録はお済みですか

「総合健診登録制度」は、健診の時期・場所・健診項目・時間帯などの希望を登録していただくものです。登録後は、健診の申し込みをいただかなくても、登録いただいた内容で健診の10日ほど前にご案内させていただきます。

登録していただくと健診の申し込みの手間が省け、申し込み忘れを防ぐこともできます。

町では毎年、春と秋に総合健診を実施しています。10月4日(日)～8日(木)に実施する秋の総合健診については、広報てしかが8月号に折り込んだ「総合健診のご案内」チラシでお知らせしました。

平成28年度からは、春の健診は広報てしかが3月号、秋の健診は広報てしかが8月号の記事でご案内します。

総合健診登録制度への登録は、電話でもできます。この機会に、ぜひ登録をご検討ください。

お問い合わせ先／役場健康推進課健康推進係 ☎482-2935(課直通)

9月24日～30日は結核予防週間 —長引く咳や微熱に注意!—

結核は過去の病気だと思っている方も多いと思いますが、日本では現在も1日に58人が結核を発病しています。結核は、人から人へと空気を介してうつる病気ですが、早期に発見し、毎日きちんと薬を飲めば治ります。

2週間以上咳が続く、痰が出る、急に体重が減る、体がだるいといった症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。また、年に1回の健康診断で胸部レントゲン検査を必ず受けましょう。

結核の予防には、健康的な生活を心がけ、免疫力を高めておくことが大切です。抵抗力の弱い赤ちゃんは、結核にかかると重症化しやすく、命にかかわることもあります。BCG接種を必ず受けましょう。

お問い合わせ先／役場健康推進課健康推進係 ☎482-2935(課直通)

「手を休養せよ」の健康を築くための



今月の保健師
林 結花さん

今月は「元気でしかが21(第二次)」計画の「休養・こころの健康」についてお伝えします。こころの健康と関係のある自殺の状況や、自殺につながる可能性のあることについて触れたいと思いますが、初めに知っておいてほしいことがあります。

自殺は絶対に防げるということはありません。専門家でも防げない自殺の方がいても、決してあなたのせいではありません。

こころの病は、誰もがなり得る病気です。町民の皆さんには、本町の現実を知ってもらうことや、自分でもできることを何か一つでもしてもらうことで、自分のためや、誰かのためになることがあると思います。「自殺は専門家じゃないといけない」と思わず、誰かのためにできることを考えたり、行動したりすることが、つらい人を減らす第一歩になります。

自殺の現況から見えること

本町の近年の自殺の状況です。

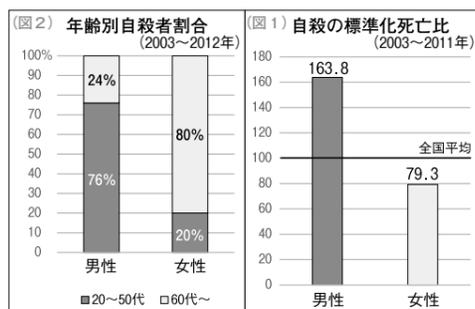
- ①全国と比べて男性の自殺が多い。(図1)
- ②男性は20～50代に自殺者が多い。(図2)
- ③女性は60代以上に自殺者が多い。(図2)

本町の自殺者は、女性は全国平均より少ないのですが、男性は全国平均をはるかに超えています。(図1)世代別の割合は、男性では50代までが7割強を占め、女性では60代以上が8割、特に70代以上が多くなっています。(図2)つまり本町では、働き盛りの男性と高齢の女性に自殺が多いのです。

次に、自殺に至る要因です。人によつてさまざまですが、ストレスがたまつたときに話をしたり相談したりすることができないことや、上手に休養が取れないことも要因の一つとして挙げられます。2014年度に町民の方に行ったアンケートでは、次のような結果となりました。

- ④自殺したいと思ったことがある人には、相談者がいる割合が低い(男性)。
- ⑤睡眠による休養が十分に取れていない人が多い。
- ⑥働き盛りの男性の自殺が多い。
- ⑦睡眠による休養を十分に取れていない人が多い。

このうち、町では「働き盛りの男性の自殺が多い」ことに焦点を当てて取り組んでいこうと考えています。



※全国平均を100とした場合の本町の自殺者の割合

自殺は本町だけではなく、亡くなった方の家族や周りの方でもつらい思いをします。そのため町では、つらい思いをする人を1人でも減らしたいと思っています。3年後までに「悩みがあったら、相談しよう、話をしようと思う人が増える」「話の聞き方を知っている人が増える」「休養の仕方を考える人が増える」ことを目標に、現在さまざまな取り組みを行っています。

課題解決のための取り組み

- ▼健康相談／毎週月曜日 10時～16時 (ほかにも、役場に保健師がいるときは可能)電話や訪問、メールでの相談も可能です。☎482-2935(課直通)・メール kenkou@town.teshikaga.hokkaido.jp
- ▼うつ予防講演会／毎年3月に、精神

科医による講演会を実施しています。自分でできるうつの予防や、こころを元気に保つ方法を学びます

▼自殺予防GK(ゲートキーパー)養成講座／今年は7月28日に健康づくり推進委員、9月3日に一般の方を対象に開催。依頼のあった企業でも実施しています。講座は、自分自身のためではなく、周りの人のために自分ができることを学ぶものです。周りの人がいつもと違うとき、声をかけたり、専門家につないだりする自殺予防GKの知識を伝えています。

▼個別支援・関係機関との連携／本人からの相談内容に応じて関係機関と連携し、本人や家族の希望に沿った生活の支援を行っています。現在、自殺未遂者に対する取り組みを検討しているところです。

▼健康教育／依頼のあった団体に対して、こころの健康についてのお話をしています

▼その他／ポスターを掲示したり、関連する情報があればチラシを役場などに配置したりしています。

健康教育などを希望する場合は、お気軽にご連絡ください。ほかにも「このようなことができるのでは?」と思うことがあります。☎482-2935(課直通) お問い合わせ先／役場健康推進課健康推進係 ☎482-2935(課直通)まで。