



健康ながはま21(第3期) ソーシャル・キャピタルの醸成

問 健康推進課(☎65-7779)

ソーシャル・キャピタルとは、人と人との協働して活動することで生まれる信頼関係やつながりを指すものです。国の調査で、ソーシャル・キャピタルが豊かな地域は犯罪率や失業率が低く、さらには、健康にもよい影響があることも明らかになりました。地域の活動を通じて、住民同士が顔見知りになり、助け合う気風や信頼感が高まることで「近所の底力」が強まり、健康なまちづくりにつながります。

●地域で健康づくりに取り組むと：個人で健康を保つための食事や運動に取り組もうとしても、面倒に感じたり、「今日ぐらい…」という甘えなどから、続けることはなかなか難しいものです。

ところが、地域で健康づくりに取り組めば、応援してもらえたり、一緒に取り組む仲間がいることで生活習慣改善への活動が続けやすくなります。仲間と一緒に活動することで、地域のつながりも充実し、みんなが健康で安心して暮らせるまちになります。

市では、健康出前講座やパートナーシップ事業などで地域での健康づくりを支援しています。気軽に問合せください。



心の健康相談会を開催

問 健康推進課(☎65-7759)

とても落ち込んでいる、ひきこもっている、孤立しているなど、気になる人が周りにいても、どのように対応してよいか困ることはありませんか。

自殺対策事業として、「市民の相談役」となる人を対象に心の健康相談会を開催しますので、この機会にぜひご参加ください。

【とき】

- 7月28日(月)、9月29日(月)
- ① 13時30分～14時30分
- ② 14時45分～15時45分
- ③ 16時～17時

【ところ】

ながはまウェルセンター(小堀町)

【対象】 当事者および当事者の家族以外の人で、対応に困っている人

【講師】 臨床心理士、精神保健福祉士
上ノ山 真佐子氏

【申込み】 事前に電話で右記まで



がんフォーラム、「がん・緩和ケアシリーズ」第2回 公開講座を開催します

問 市立長浜病院地域医療がん対策推進事務室(☎68-2354)

●がんフォーラム

「がん」と疑われたときからの緩和ケアの推進について、一緒に考えてみませんか。

【とき】 7月13日(日)
13時30分～16時30分

【ところ】 長浜文化芸術会館(大島町)

【内容】

○講演 「がん」と診断された時からの緩和ケア」～がんになっても、健やかに過ごしましょう！～

【講師】 帝京大学医学部 教授
有賀悦子氏

○パネルディスカッション

テーマ「初診時からの緩和ケア」

【対象】 どなたでも

【参加費】 無料

【定員】 300人(先着順)

【申込み】 電話またはFAX、Eメールで左記まで。

申込み先

市立長浜病院
地域医療がん対策推進事務室
☎68-2354 ☎65-2730
nch-soudan@city.nagahama.lg.jp

●「がん・緩和ケアシリーズ」 第2回公開講座

治療と仕事の両立に向け、医療費の自己負担を軽減するための社会保障制度や就労に関する相談先を紹介します。

【とき】 7月24日(木) 14時～15時

【ところ】 市立長浜病院 本館2階講堂

【テーマ】 「がん」と医療費・就労について

【講師】 地域医療連携室 社会福祉士
今庄 悠

【対象】 どなたでも

※参加費無料・事前申込不要

「ゲートキーパー」 養成セミナーを開催

問 健康推進課(☎65-7759)

自殺に傾く人の多くは、何らかのサインを発しているといわれています。そのサインに気づき、話を聞き、必要な機関につなげ、見守る人を「ゲートキーパー」といいます。

あなたの周りにいる人の大切な命を守るために、あなたもゲートキーパーになってみませんか。次のとおりセミナーを開催します。

【とき・ところ】

- ① 8月7日(木) 14時～16時
市役所高月支所(高月町渡岸寺)
- ② 8月29日(金) 18時～20時
ながはまウェルセンター(小堀町)
- ③ 8月30日(土) 10時～12時
ながはまウェルセンター(小堀町)

※いずれも前年度と同じ内容です。

【講師】 京都文教大学 臨床心理学部 講師
松田 美枝氏

【申込み】 事前に電話で右記まで(各先着100人)
※平成23・24年度の受講生を対象に、9月にフォローアップ研修会を予定しています。

気づく

家族や仲間の変化に気づく。

話を聞く

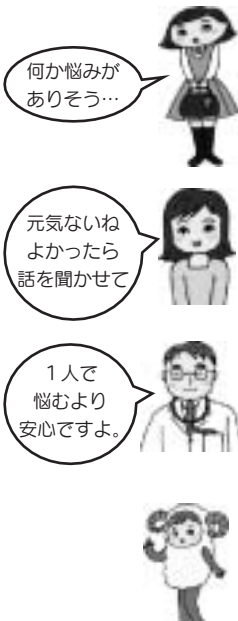
声をかけて相手の話に耳を傾ける。

つなげる

早めに専門家に相談するように促す。必要な支援につなげる。

見守る

支援につなげた後も、温かく寄り添いながらじつくりと見守る。



成年後見制度について学びませんか

問・申 長浜市成年後見・権利擁護センター(長浜市社会福祉協議会)
長浜センター(☎62-1804)、木之本センター(☎82-5419)

認知症やしょうがい等で適切な判断ができない人達の財産や、安心して生活を送る権利を守る成年後見制度。その仕組みや必要な知識、心構えなどを学びます。

【とき】 8月2日(土) 9時30分～12時
(開場8時40分)

【ところ】 湖北デイサービスセンター(湖北町速水)

【参加費】 無料

【内容】 ①基調講演「成年後見制度かんたん講座」
〈講師〉NPO法人あさがお 西川健一氏
②シンポジウム
「地域で支える成年後見～地域で安心して暮らし続けるために～」

【定員】 100人

【申込み】 7月25日(金)までに、電話で上記まで

7月は「なくそう就職差別 企業内公正採用・人権啓発推進月間」です

人がいきいき輝く職場 一人ひとりの人権が尊重される、明るい職場づくりに努めましょう

長浜保健所相談事業のご案内

問 長浜保健所(☎65-6610)

①アルコール(酒害)相談

保健師や専門の医師が相談に応じます。

【とき】

- 7月22日(火)、8月26日(火)、9月30日(火)
- 13時30分～15時30分

【対象】

アルコール(酒害)について相談したい人およびその家族

②ひきこもり相談

保健師による事前面接後、必要に応じて心理士が相談に応じます。

【とき】

- 7月11日(金)、8月8日(金)、9月12日(金)
- 10時～15時30分

【対象】

ひきこもりに悩んでいるご本人およびその家族
(相談対象年齢は、おおむね15才以上)

③ひきこもり家族交流会のご案内

【とき】

- 8月8日(金) 13時30分～15時30分

【対象】

ひきこもりの青年をかかえる家族
(対象年齢はおおむね15才以上)

※①②③共通

【ところ】 長浜保健所(平方町)

【申込み】 電話で右記まで(要予約)