

保健だより

令和4年5月号 No.568

5月の保健福祉業務をお知らせします。

曜日	行事	健康ポイント	場所	時間(受付)	対象者
10 火	親と子の心と体の相談会		保健センター	13:00~16:00	申込者
	離乳食教室(中~完了期)		保健センター	10:00~12:00	該当者個人通知
11 水	まめでいきいき教室 ①		保健センター	13:00~15:00	申込者
	木曾障がい者総合支援センターと ともに巡回相談		保健センター (1階相談室)	13:30~16:00	希望者
	4ヶ月児健診		木曾町福島 保健福祉センター	(14:00~14:10)	該当者個人通知
13 金	マンモグラフィー検診 ②		老人福祉センター	9:00~11:30 13:00~14:30	申込者
	乳房超音波検診 ②				
	膝腰元気アップ教室 ①		菅公民館	13:30~14:30	申込者
16 月	オーバ－65の マシントレーニング部 ①		まめのわ フィットネスルーム	13:30~14:30	申込者
17 火	精神保健福祉士による こころの健康相談		保健センター	10:00~11:30	希望者
18 水	子育てサロン		子育て支援センター みやのもり	10:00~12:00	申込者
	まめでいきいき教室 ①		保健センター	13:00~15:00	申込者
21 土	インターバル速歩無料体験教室 ①		社会体育館	昼の部 13:30~15:00 夜の部 19:00~20:30	申込受付中!
23 月	ノルディックウォーキング教室 ①		幸せテラスまめのわ フィットネスルーム	13:30~15:00	申込者
24 火	幼児健診		保健センター	(13:15~13:30)	該当者個人通知
25 水	まめでいきいき教室 ①		保健センター	13:00~15:00	申込者
	福祉医療給付金振込日		※	※	該当者
26 木	膝腰元気アップ教室 ①		保健センター	13:30~14:30	申込者
30 月	ふれあいクッキング ①		転作研修センター	10:00~12:00	申込者

5月14日~5月20日は、ギャンブル等依存症問題啓発週間です ギャンブル等依存症とは

ギャンブル等(競馬等の公営競技やパチンコ等)にのめり込むことにより日常生活又は社会生活に支障が生じている状態のことをいいます。ギャンブルがやめられない、とめられない、苦しいと感じている方、それはギャンブル依存症かもしれません。あなたを支えてくれる人がいます。一人で悩まず、家族で悩まず、まず!相談機関へ。



相談窓口はこちら：[依存症対策全国センター](https://www.ncasa-japan.jp/you-do/treatment/treatment-map/)



<https://www.ncasa-japan.jp/you-do/treatment/treatment-map/>



内閣官房ギャンブル等依存症対策推進本部事務

依存症当事者・家族グループミーティングについて、裏面をご覧ください

当事者グループミーティング・家族グループミーティングのご案内

依存症のことを正しく理解していますか？

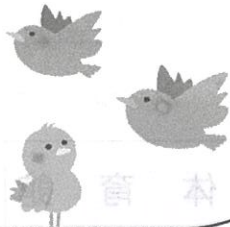
アルコール・薬物・ギャンブルといった特定の物質や行為に過度にのめり込み、仕事や学業、健康、家庭…と色々な問題を抱えているのにやめられない状態が依存症です。依存症は「アルコール・薬物・ギャンブルに頼らない生き方」をすることで回復できる病気ですが、そのためには回復の場につながる事が大切です。

当事者グループミーティング

【日時】 毎月第3金曜日
13:00～15:00
【場所】 松本合同庁舎
(松本市島立1020)

グループではこんなことをしています

- ✓ 依存症についての学習・グループワーク
- ✓ 参加者同士の分かち合い・体験談



こんなことはありませんか？

- ✓ アルコール・薬物・ギャンブルが原因で…
- ✓ 家族や友人との関係が悪化している
- ✓ 仕事や学業が疎かになっている
- ✓ ストレス解消の目的で始めたがのめり込んでしまった
- ✓ 睡眠や食事がおろそかになっている
- ✓ 問題を隠そうと嘘をついている
- ✓ 金銭を工面するために借金をしたり手段を選ばなくなっている
- ✓ 誰にも相談できずに抱え込んでいる

強くなるより賢くなるろう！

依存症について正しい知識を学び、適切な対応方法を身に付けることが、今抱えている問題を克服し、健康で落ち着いた生活を取り戻すこと＝回復につながります。

グループで同じ悩みを抱く仲間との分かち合いは、今のご自分の状態を客観的に理解し、問題を整理した上で、回復に向けて踏み出す支えにもなります。



ご本人がなかなか回復の場につながらない？

依存症になると、欲求をコントロールする脳の機能が弱くなるのでご本人が自分の問題に気づきにくいこともあります。また、問題に気づいていてもなかなか認めようとはしません。そのため、いくらご家族がご本人を説得、失跡しても問題は解決せず、尻ぬぐいや世話焼きなどの誤った対応はご本人との関係のもつれにつながる心配もあります。

まずは家族がつながりましょう！

ご本人が問題を自覚し、回復に向けた取組みを開始するまでには時間がかかります。まずは、ご家族が相談の場につながり正しい勅使を学び、適切な対応方法を身に付ける事が大切です。また、同じ悩みを抱くご家族との分かち合いは、今のご家庭の状態を客観的に理解し、問題を整理した上で回復に向けて踏み出す支えにもなります。

家族グループミーティング

【日時】 毎月第2・4木曜日
13:30～15:30

【場所】 ※日によって会場が変わります

◎精神保健福祉センター

(長野市下駒沢618-1)

◎障がい者福祉センターサンアップル

(長野市下駒沢586)

グループではこんなことをしています

- ✓ 参加者同士の分かち合い・体験談
- ✓ 家族の関わり方についての学習
- ✓ 依存症についての学習

【申し込み】 長野県精神保健福祉センター
依存症担当まで：026-266-0280

※電話で事前にお申込みください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、休止する場合がありますので、かならず事前にお問い合わせください。

電話や面接での個別相談にも応じています。

まずはお気軽にお電話ください。