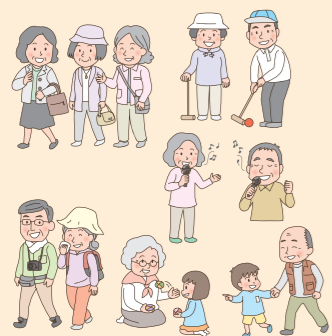


やっばい
元気がよか!

**健康のために
社会参加を**



高齢期になると、病気などで体が動きにくくなることから、外に出るのがおっくうになることがあります。外出頻度の低下は、身体の筋力低下、食欲低下、認知機能の低下や気分の落ち込みなどを引き起こすことに繋がりがねません。

これらを予防するには、日頃から食事や運動に気を付けることで、「**からだの健康**」を保つことはもちろんのことですが、「**こころの健康**」を保つことも大切です。

「**こころの健康**」は、社会とのつながりを持ち続けることが何よりも重要です。地域での活動や趣味を通じて、人と交流し、社会とのつながりをもつことで、認知機能の低下や気分の落ち込みを予防できると言われています。

社会参加を続けることで、自分らしくいきがいのある生活を送りましょう。

「通いの場」に参加しましょう

パワーステーション／茶のん場／e-カフェ など

小林市には、人と出会う場がたくさんあります。興味のある人は気軽に近くの包括支援センターや生活支援コーディネーターへ相談を

●問

- ・小林市地域包括支援センター
Tel 25 - 0707
- ・のじり地域包括支援センター
Tel 44 - 2271
- ・小林市西部地域包括支援センター
Tel 27 - 2552
- ・小林市社会福祉協議会
Tel 23 - 3466

【問】長寿介護課 Tel 23 - 1140

福祉情報をお届けします

社協タイムズ

**地域福祉の
目指すかたち**



地域福祉とは

地域福祉とは、地域に住む、すべての人を対象とします。

高齢者や障がいのある方、子どもを含め、誰もが住み慣れた地域の中で心豊かに、安心して生活を送るために、地域住民や社会福祉法人、ボランティア、行政など、あらゆる機関が主体性をもって、協働し支え合い、助け合うという「共に生きる社会」をつくっていくことです。

ソーシャル・インクルージョンとは

「ソーシャル・インクルージョン」という言葉を聞いたことがありますか？直訳すると社会的包摂と訳され、全体をまとめる、包み込むという意味を持ちます。つまり、「全ての人が社会に参画する機会を持

ち、共に生きていくこと」を意味します。高齢者や障がい者、外国人や失業者など、社会的に弱い立場と言われる人々を排除するのではなく、社会の一員として包み支え合うという考えです。この考えは、持続可能な開発目標（SDGs）が大切にしている「誰一人取り残さない」という理念そのものです。

このソーシャル・インクルージョンの理念が小林市でも広がるといいですね。



【問】市社会福祉協議会（本所）：Tel 23-3466

仕事や家事などで忙しく、身体のことを後回しにしていますか

日本対がん協会の調査では、2021年上半期の5大がん（胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん）検診の受診者数は、新型コロナ流行以前の2019年同時期と比較して17%減少しました。がんに罹患する人の割合はほぼ変わらないと考えられるため、2019年と同じように検診や通院ができていれば発見できたがんが約9%あったと推測されます。

男性・女性どちらでも		
年度内年齢※	胃がん検診	大腸がん検診
40歳	-	○
50歳	○	○
56歳	○	○
60歳	○	○
66歳	○	○

早期発見のポイントは、定期的に健（検）診を受けることです。

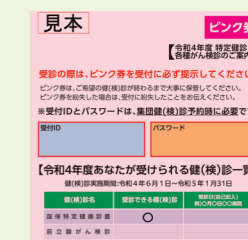
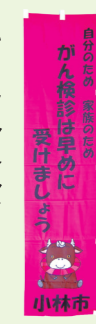
市の今年度のがん検診は6月1日から始まっており、対象者には、5月末に案内を送付しています。同封のピンク券には、該当の健（検）診項目に「○」と標記されていますので確認し、受診するようにしましょう。なお、今年度の無料対象者は次の表のとおりです。

女性のみ		
年度内年齢※	子宮頸がん検診	乳がん検診
30歳	○	○
36歳	○	○
40歳	○	○

※年度内年齢とは？
令和5年4月1日時点の年齢のことで

元気の知恵袋

がん検診を受けましょう



↑受診対象者に郵送されるピンク券

お酒を正しく上手に楽しむ
だれやめ通信

第8回

「お酒とうつ病と自殺の関係」

自殺まで深刻でなくとも、我々にも関係があります。アルコールの性質として、気持ちを落ち込ませる作用があります。気持ちが沈みがちな時に、うさを晴らそうと思ってお酒に頼ると、ますます気分が落ち込む悪循環になってしまいます。ですので、一人でのやけ酒はぜひ控えてください。



今回は、お酒とうつと自殺についての話です。2017年の日本の自殺者数は約2万1000人です。自殺した方の多くは、その直前にうつ病にかかっていたと言われます。

原因として2番目に多い病気がアルコール依存症です。さらに、うつ病の方は、約3割に飲酒問題があります。一方、アルコール依存症の方は、約4倍うつ病になりやすいのです。

自殺した方のご遺体からは、3割程度アルコールが検出されます。つまり、自殺する瞬間にお酒を飲んでいた方が3割いるということです。シラフであれば踏み止まれたかもしれないのに、アルコールが最後の一押しをしてしまうのです。

寄稿…（医）見松会 あきやま病院 福田貴博先生
※前勤務先（独法）国立病院機構 肥前精神医療センター



【問】㊟㊞健康推進課：Tel 23-0323