

お知らせ

トピックス

ラウンジ

手話

高齢者サロン

りぶらん

シリーズ

子育て

保健

くらしの  
情報館

休日当番医・  
無料相談ほか

市長の  
手控え帖

## ■「ひきこもり」で悩んでいませんか？

「ひきこもり」とは、学校を中退・卒業した後、仕事をしないで家にいたり、家族との会話がほとんどなく、顔を合わせても避けたりするなど、6か月以上にわたって自宅にとどまり続けている状態のことです。

若年者から高齢者までさまざまな年代の方がひきこもりの状態になり得ます。

### 《「ひきこもり」の原因》

成績の低下・いじめ・職場不適応・病気など原因はさまざま、はっきりしないこともあります。



### 《本人が安心できるコミュニケーションを》

家族がひきこもっていると、現状をどうにかしようという焦りから、説教や説得、議論をしがちです。しかし、最も危機感を抱いているのは当事者本人です。本人にプレッシャーをかけることで、ひきこもりの悪化を招くこともあります。

まずは、本人の話にしっかりと耳を傾けて、気持ちを理解することが大切です。会話を通じて本人に関心を向け続けることが安心につながります。

### 《家族の方も支援を受けられます》

ひきこもりは本人だけでなく、家族にとっても、どうすればよいのか分からず悩むことや、自分を責めること、無気力になることがあります。ひきこもりは本人や家族だけでは解決ができない場合もあります。相談は、本人でも家族でも構いません。まずは相談してみましょ。

### 《相談窓口》

▶市ひきこもり相談支援センター TUNAG ～つなぐ～ ☎219696（火～土曜日／午前9時～午後6時） メール tunag-soudan@yuju294.or.jp
▶健康増進課（中央保健センター）成人健康係 ☎21114（月～金曜日／午前8時30分～午後5時15分）
▶県南保健福祉事務所障がい者支援チーム ☎5649（月～金曜日／午前8時30分～午後5時15分）
▶県ひきこもり支援センター ☎024-546-0006（火～土曜日／午前9時30分～午後5時30分） メール soudan-fukushima@gaea.ocn.ne.jp

## ■女性のためのがん検診はお済みですか？

子宮頸がん検診と乳がん検診は、2年に1回の検診です。事前に医療機関に予約して受診しましょう。

### 《個別検診》

- 料金 1,000円
- ※今年度21歳になる方には子宮頸がん、41歳になる方には乳がんの無料クーポン券を5月に送付しています。
- 指定医療機関  
▷片倉医院産科婦人科 ☎2459  
▷白河厚生総合病院 ☎2211  
▷会田病院 ☎2121
- 申込先 各医療機関へ直接申し込み
- 検診期間 2月28日(月)まで



## ■12月1日は「世界エイズデー」です

HIVに感染すると自覚症状がほとんどないまま免疫機能が低下し、感染から平均10年経過するとエイズを発症します。エイズを発症すると免疫機能が極端に低下し、さまざまな感染症や悪性腫瘍などにかかってしまいます。

一方で、エイズは早期治療で発症を抑えることができる病気です。早期発見のため、県南保健福祉事務所ではHIV抗体検査を行っています。検査を受けなければ感染したかどうかは分かりません。予約制です。検査を希望する方はご連絡ください。

※新型コロナウイルス感染症により、検査が縮小・中止となる場合がありますので、ご確認ください。

- 検査日時 毎週木曜日／午前中
- 会場 県南保健福祉事務所（郭内）
- 予約先 同感染症予防チーム ☎6405

## 1 月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	時間	会場	対象年齢
12日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上
19日(水)		東保健センター	
21日(金)		表郷公民館	
24日(月)	13:30～	中央保健センター	75歳以上
26日(水)		アナビススポーツプラザ	40～70歳

【健康ポイント事業】 50ポイント 1回/月