

市の取り組み サポート体制

不安や悩みなど気軽に相談

☎地域包括支援センター ☎61-1557

高齢者の総合相談窓口 ～悩んだときは連絡を～

地域包括支援センターは、65歳以上の高齢者の総合相談窓口です。高齢者に関する相談や訪問を行っています。

介護に関する相談のほか、身体やこころのこと、生活に関する相談も受けています。「どこに相談したらいいんだろう？」と悩んだときは、地域包括支援センターに連絡ください。

住み慣れた地域で、安心して自分らしい生活を継続できるよう支援していきます。

▶相談時間…8時30分～17時15分

介護予防をしよう ～いきいき百歳体操～

いきいき百歳体操は、椅子に座りDVDを見ながら行う、初めての人でも簡単にできる体操です。

筋力アップや体幹を鍛えることができます。住民同士が定期的に顔を合わせることで、自然な見守りや支え合いにもなります。

興味のある人は体操の出前講座を行っていますので、気軽に問い合わせください。



介護サービスを受けたい ～認定を受けケアプランを～

介護保険を使ってサービスを受けるためには、介護認定を受けケアプランを作成しなければなりません。ケアプランの作成は地域包括支援センターや居宅介護支援事業所がサポートします。

上手な介護サービスの利用は、家族の介護負担軽減やリフレッシュにつながります。こころも体も疲れてしまう前に、サービスの利用を検討してみましょう。

相談は地域包括支援センター窓口や電話で受け付けます。

学校、職場、地域へ ～出前講座を行います～

皆さんの「ちょっと知りたい」に応じて出前講座を開催します。日時や内容など気軽に問い合わせください。

■開催例

- ▶認知症の症状や接し方など
- ▶介護保険制度の概要
- ▶人生会議（もしもに備え、自分が望む医療などを考えておくこと）
- ▶助け合いの大切さ
- ▶いきいき百歳体操

産前産後をサポート

☎子育て世代包括支援センター ☎66-8288

マタニティサロンゆるり ～妊娠期をサポート～

母子手帳を交付された妊婦を対象に、楽しいマタニティライフを過ごすための相談・交流ができるサロンを開催しています。



▶開催日…不定(15日号広報でお知らせします)

▶会場…子育て支援センター

▶内容…妊娠期の栄養・ミルクについてや妊娠・出産・育児について専門家が相談に応じます。

母子手帳交付時面談 ～妊娠届出受け付け～

母子手帳を交付するときに、妊婦の健康診査受診票や役立つ冊子など大切な情報をお知らせします。

妊娠から出産、子育て期まで継続してサポートをするため、保健師や看護師が面談を実施。安心して過ごせるように母子手帳交付時から産後1カ月頃までの「マタニティセルフプラン」作成のお手伝いをします。電子母子手帳アプリ「くじこぶり」を登録すると、乳幼児健診の日程やイベントなどの情報がタイムリーに届きます。

産後ケア ～育児のサポート～

出産後「お産と育児の疲れから体調が良くない」、「授乳や乳房ケアの相談をしたい」など悩んでいませんか。助産師や保健師が心身のケアなどをします。

▶対象…産後1年のお母さんと赤ちゃん、その家族で支援が必要と認められる人

▶会場…元気の泉や自宅

▶費用…無料

▶相談回数…原則、産後4回まで。1回につき1時間程度利用できます。

赤ちゃん訪問 ～見守りとアドバイス～

生まれたばかりの赤ちゃんは、目が離せず母と子が孤立状態になるケースが多く見られます。

保健師や看護師が、乳児がいる全ての家庭を訪問。乳児の健康状態や悩みなど、子育てに役立つ情報や関係機関に案内をしています。不安を取り除き、こころの健康も維持できるように支援します。



▶対象…生後4カ月未満の乳児

▶訪問場所…自宅または里帰り先

1こころの健康づくり
教室を開催

令和4年4月から6月にかけて久慈東高等学校で実施。生徒と教職員あわせて515人が岩手医科大学赤平美津子特命助教の講演に耳を傾けました。

赤平特命助教は、悩みや不安があるときは考え方を変えてみることや、相談することが大切であると説明。人は同じ状況でもそれぞれ違うことを考える個性があり、自分の持ち味を大切にすることが、こころを守ることにつながることを伝えました。また、相談を受けるときは否定せずに話を聴き、深刻な場合は信頼できる人に相談するよう強く訴えました。

3年生の本波菜乃萌さんは「いろいろな人や場所が相談を聞いてくれると分かり、心が軽くなったように感じます。感じ方や考え方は人それぞれ違うので、お互いを尊重しあうことが大事だと思いました」と表情を引き締めました。



久慈東高校で開催したこころの健康づくり教室

いのちを支える
取り組み

市は、平成30年度「いのちを支える久慈市自殺対策計画」を策定し、地域ネットワークの強化や人材育成、普及啓発活動など、多くの関係機関と連携を深めています。

令和4年度は取り組みの一環として、市内の中学生や高校生を対象に講演会を開催。こころの病気は誰にでも起こりうる身近なものであることを伝え、悩んでいる人に寄り添うゲートキーパーとしての意識を高める事業を積極的に行っています。