



ひきこもりとは、職場や学校などに行かず、家族以外の人と親しい関係がない状態が6か月以上続いている場合を言い、その原因は、「会社での人間関係などにストレスを感じ、家から出られなくなった」「不登校がきっかけで家に閉じこもった状態が続いている」などさまざまです。

人と会うのが苦手など、ひきこもりについてお悩みの方は、ご本人やご家族だけで抱え込まず、まずは相談してみませんか。

町では、様々な支援をしていますので、ご紹介します。

心の健康

ひきこもりの理解と

支援のために

ユースプレイスin南会津

ひきこもりやニートなど、社会生活を営むことに困難を有する若者に『居場所（ユースプレイス）』を提供し、社会的な自立につながるような活動を行っています。

プログラムがあるわけではなく、折り紙をする人、スタッフとおしゃべりをする人：各々が好きなことをして過ごしています。今年度から、りんご農園の摘果作業の手伝いや布草履作り等の活動にもチャレンジしています。

【開催日時】

毎週月・水・金
午前10時から午後5時まで

【場所】

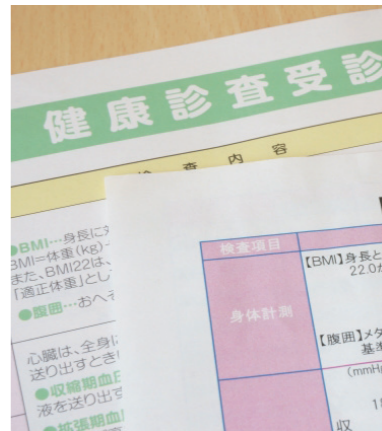
成年後見センター2階



ユースプレイス
ホームページ

健診のススメ

総合健診未受診の方は
追加健診を受診しましょう



6月から8月にかけて総合健診を受診できなかった方を対象に、追加健診を行います。

追加健診は、事前予約制となりますので、受診を希望される方は、お早めにお申し込みください。

【健診日】

11月6日（日）

【健診会場】

御蔵入交流館 健診ホール

【受付時間（4部制）】

- ① 午前7時30分～午前8時
- ② 午前8時30分～午前9時

- ③ 午前9時30分～午前10時
 - ④ 午前10時30分～午前11時
- 【予約開始日】
10月24日（月）
- 【受診料金】
各検査項目の受診料金は、3月末に全戸配付した「令和4年度健康増進事業日程表」をご確認ください。

その他

申し込みの際は、氏名・生年月日・連絡先・受診日・受付時間をお知らせください。

また、追加健診では、春先に健診対象者の皆さんへ送付した受診録を使用しますので、お手元を今一度ご確認ください。なお、再送を希望される方は、ご連絡ください。

【申込み・問合せ】

健康福祉課 健康増進係 電話 0241-62-6180

大切な人と一緒に

がん検診キャンペーン

福島県では、対象受診期間中にがん検診を2人1組で受診した県民を対象に、キャンペーンを開催しています。この機会に町で実施するがん検診を受けてみませんか。

【対象受診期間】

令和4年4月1日（金）から
令和4年12月31日（土）まで

【開催期間】

令和5年1月31日（火）まで

【参加要件】

- ① 福島県在住であること
- ② 5つのがん検診のいずれかを受診していること

※胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん

- ③ 2人1組のペアでがん検診を受診していること

※ペアは、受診日・受診機関が異なる場合も可

【応募方法】

専用応募用紙またはキャンペーンサイトより応募します。



キャンペーン
サイトはコチラ

おきあがり相談会

令和3年度から、ユースプレイス職員（ひきこもり支援相談士）と町の保健師の2名が来所相談や家庭訪問をして、ひきこもりの方や家族の相談を受けるおきあがり相談会を行っています。当初は、来所での相談を想定していましたが、来所することがとても大きなハードルになっていくことから、「ならば家庭訪問しよう!」と、家庭訪問も開始しました。

南会津町のひきこもり支援

町では、ひきこもりやニートの相談を受け付けております。電話相談も可能です。話しを聞いてほしい、何か良い案がないかなど、少しでも相談者の助けになればと思っています。秘密厳守、匿名の相談も可能です。話すことで気持ちが軽くなることもあります。よければ一緒にお話ししてみませんか。

【相談・問合せ】

健康福祉課 社会福祉係
電話 0241-62-6170

保健師の声



健康福祉課
保健師 渡部聖子

相談から利用。そして就労へ

親御さんがご本人を連れて相談会に参加されるというケースは、早期にユースプレイスの利用に結びつきやすいです。ひきこもり状態から、外へ出て人と会い、会話をするとという時間を経ることで、気持ちの外へ向き、仕事についてという事例もあります。

一歩を踏み出すきっかけを

これまでとはひとりで個別訪問を続けてきました。場合によっては、私以外の人と会って話をすることが刺激になって、一歩ふみ出せることもあります。

何より大事なものは信頼関係。じっくりと時間をかけ、タイミングを見て背中をポンと押してあげる。簡単ではありませんが、ユースプレイスと一緒に、その積み重ねを丁寧に行っています。

大切な人と一緒に
がん検診
キャンペーン

抽選で20組に豪華賞品が当たる!

応募受付期間
令和4年6月1日（水）～令和5年1月31日（火）

問合せ

- ① 応募はお一人様1回限りとさせていただきます。（ペアを入れ替えての重複応募は無効となります）
- ② 当選者には発送日の連絡をする都合上、日中連絡がつかない場合は無効となる場合があります。

【申込み・問合せ】

大切な人と一緒にがん検診キャンペーン事務局
電話 024-572-6404

10・11月の 日曜当番医



| 日程 | 病院名 | 電話番号 |
|--------|--------------|--------------|
| 10月16日 | 耳鼻咽喉科あべクリニック | 0241-62-8733 |
| 10月23日 | 朝日診療所(只見町) | 0241-84-2221 |
| 10月30日 | きむらクリニック | 0241-62-5576 |
| 11月6日 | 佐藤医院(下郷町) | 0241-67-2134 |
| 11月13日 | 高橋医院 | 0241-62-0040 |
| 11月20日 | 芳賀医院(下郷町) | 0241-67-2128 |
| 11月27日 | 馬場医院 | 0241-62-0141 |

※午前中のみ診察となります。ご注意ください。

■ えがおスタッフからのおすすめ



【メガネをかけたら】
作：くすのきしげのり
絵：たるいしまこ
メガネをかける必要はあるものの、メガネをかけたくない女の子の切ない気持ちや不安に寄り添った絵本です

【めがねがなくてもちゃんとみえてるもん!】

作：エリック・パークレー
訳：木坂 涼

主人公が、眼科でメガネをかけて初めて「見える」ということを実感するお話です



【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」
(健康福祉課 子育て支援係内)

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ▶

egao@minamiaizu.org



すまいるだより

vol.

50

「子どもの視力とメガネ」

毎年10月は「眼の愛護月間」です。生活を送る上で、目から得る情報は非常に多く、外の世界から得る情報の8割に目が関わっているとされるほどです。

年を重ねると「緑内障」など、気づかないうちに進行しやすい目の病気も増えてきます。眼科受診や職場健診などで、視力や視野、眼圧の検査を受ける機会を得ていただきたいと思います。

今回は、子どもの目の健康について、子どもならではの「発達」という視点から早期発見・早期治療の大切さをお伝えします。視力は言葉や歩行と同じように、成長に伴い徐々に獲得していく力です。生まれたときの赤ちゃんは、明るさ程度しか分からない状態からスタートします。生後1〜2カ月を過ぎると色が分かるようになり、4カ月位で動く



物を追いかけるようになります。6歳頃になると、やっと大人と同じ位の視力になるといわれています。6歳を過ぎると、視力の発達は固定化されていきます。もし、6歳より前に何らかの理由で視力の発達が止まってしまう(メガネやコンタクトレンズを使っても視力があがらない状態になる)と、大人になっても視力が低いまま生活する心配も出てきます。矯正視力が0.6以下では、自動車の運転免

許取得も難しくなるのです。私たちがメガネなどで視力を矯正できるのは、小さな子どもの頃に視力の発達が妨げられずに成長できた証です。ですから、視力の発達が何かによって妨げられていないか、子どもの場合は注意深く見守る必要があります。早期発見・早期治療につながれば視力の発達の回復が期待できるからです。

子どもは生まれながら見えていない世界が当たり前のものなので、「見えること」と「見えないこと」の区別がつきません。ご家庭では、テレビに近づきすぎないか・物を見るときに頭をかしげたり、目を細めないかなど、日常のふとした様子を見守ることが大切です。

本町では視力の発達の妨げを健康で子どもの視力の発達の過程を活かした確認をします。赤ちゃんだと赤い色に気づくか・動く物を目で追いかけるか、大きくなれば視力検査ができるか；等々。特に3歳6カ月児健診では、スポットビジョンという精密機械を使い、従来では発見しづらかった治療可能な「目の病気を早期に見つ

ける取り組みも積極的に行っています。それは、子どもの視力が固定化する前に治療を開始するためです。

視力の発達が阻害されて起こる視力の低い状態を医学的に「弱視」と言いますが、治療の基本はメガネを身に付けることです。目の機能の発達が完成する6歳までに「メガネを掛けて、網膜にピントの合った鮮明な像を映す」事で、鮮明な像を脳に送り視機能の発達を促す治療法です。メガネをかけることはちっとも珍しい基本の治療です。

中には、「小さい頃からメガネかけるのはかわいそう」「ゲームやテレビばかり見せるからメガネをかけるようになったんじゃないの?」と言った誤った捉え方をする大人の言動で、メガネをかけて過ごす小さなお子さんたちが心を痛める話を耳にします。正しい治療をされているお子さんは、ご家族の正しい知識が治療につながっています。治療には補助金の制度があり、保育所や幼稚園でも配慮した関わりを行っています。子どもの視力を守るため、周りの大人の方は、早めの発見・優しい見守りをお願いします。

栄養士監修コラム

今月の健康レシピ



今月の野菜 じゃが芋

じゃがいもは、でんぷんをはじめ栄養豊かな成分を含んだ保存のきく常備野菜です。生活習慣病予防に効果のあるカリウムを豊富に含み、茹でるときは皮付きのまま、弱った胃腸にはスープにして食べるなど様々な食べ方を楽しむことができる野菜です。

【栄養素を逃さない保存方法】

- ◆風通しの良いところ、暗い場所におく
- ◆冷蔵庫に入れない

作り方

- 1 じゃが芋は皮をむいて茹で、柔らかくなったらマッシュする。玉ねぎ・にんにく・生姜はみじん切りにし、バターを溶かしたフライパンで炒め、しんなりしてきたら焦げないようにカレー粉を加えて炒める
- 2 ポウルに①と、スキムミルク・塩・黒こしょうを加えて汁気をきったコーンを加えて12等分にします
- 3 ②を春巻きの皮に乗せて折り包み、薄力粉と水を1：1で溶いたのりので最後にのりづけする
- 4 ③を170℃に温めた油できつね色に揚げれば完成

じゃが芋の ミルクカレー風味揚げ

| 栄養価(1人分) | |
|----------|---------|
| エネルギー | 102kcal |
| たんぱく質 | 3.3g |
| 脂質 | 4.4g |
| 炭水化物 | 12.0g |
| 塩分相当量 | 0.5g |

材料(4人分)

| | | | |
|------|-------|---------|------|
| じゃが芋 | 100g | スキムミルク | 大さじ4 |
| 玉ねぎ | 50g | 塩・黒こしょう | 各少々 |
| にんにく | 1/2かけ | コーン缶 | 50g |
| 生姜 | 1/2かけ | 春巻きの皮 | 4枚 |
| バター | 10g | 揚げ油 | 適量 |
| カレー粉 | 小さじ1 | | |

