

大人の発達障がいって？

今回は、こころの診療科の金澤壮一医師から「大人の発達障がい」について説明します。
忘れ物やミスが多く提出物の期限が守れない、仕事や家事の段取りが悪い、職場でのコミュニケーションがうまくいかないなど、仕事や生活面に何らかの支障を来している人がいます。こうしたことが子どもの頃から繰り返され大人になっても続いている場合、それは本人の努力が足りないのではなく、元々の発達のアンバランスさが関係している可能性があります。

発達のでこぼこ、いわゆる発達障がいとは、生まれ持った発達上の特性により日常生活に困難を来している状態を言います。発達障がいの代表的なものとして、自閉スペクトラム症、ADHD、学習障がいなどが挙げられます。これらの特性を持つ人の中には、障がいとは気づかれないうちに必要なサポートを受けられずに困っている人がいます。また精神疾患と間違えられたり、「反省しない」「努力が足りない」などと誤解されたりして、思い悩むこともあります。

こうした人たちは、わざと問題を起しているわけでも、努力が足りないわけでもありません。本人や周りの人が、その人の発達特性を正しく理解し対応することで、生活上の悪循環を断ち切り、状況を改善していくことができます。

周囲の支えにより、「大変だけど頑張れば何とかかなる」と思えるようになることが支援の目標です。



金澤壮一医師

～金澤 壮一医師の診療日～

火曜日(午前)

※診療日の前日までに電話にて予約してください。

詳しくは、病院の公式ウェブサイトまたは電話にてご確認ください。

☎公立小野町地方総合病院 ☎72-3181



小野町元気がいい体操動画



動画QRコード
(上半身ver)



動画QRコード
(下半身ver)



動画QRコード
(セラバンドver)

こんにちは。地域おこし協力隊の山口愛です。暑い日が続いていますが、皆さん体調はいかがでしょう。私のこれまでの活動は、サロンに出向き健康についての話しや体操教室を行う活動が中心でした。その中で参加者の皆さんから「どういった体操を行ったらいいのか分からない」「体操のやり方を教えてほしい」などの相談がありました。そこで

町民の皆さんが健康で楽しく毎日を過ごすことができるよう、オリジナル体操を3種類作成しました。その名も「小野町元気がいい体操」です。それぞれ15分程度の体操になります。町公式YouTube、町公式ウェブサイトにも掲載予定です。ご自宅でも簡単にできる体操ですのでぜひ行ってみてください。

○小野町元気がいい体操を作成しました 地域おこし協力隊山口隊員からのお知らせ

小野町地域包括支援センターでは、「自立支援型地域ケア会議」を開催し、高齢者の皆さんが自立した日常生活が送れるよう、各専門職からアドバイスをいただいておりますのでご紹介します。



◆水分摂取を工夫し熱中症を予防しよう◆

水分摂取は熱中症予防に欠かせないものですが、水分の飲み込みによりむせのある方は摂取量が少なくなりがちです。

コップでの水分摂取は、効率的に摂取できる反面、一口量が増え飲み終わりの時には、首が上を向いてしまうため、むせやすくなります。ストローは、一口量を調節しやすく、むせにくい首の角度で飲むことができます。さらに、ストローを細いものに調節したり、一口1嚙下(連続で飲まずに、一口ずつ飲み込むように工夫する方法)を習得したりすることで、むせを減らす可能性があります。工夫により、しっかり水分補給をしましょう。<福島県言語聴覚士会資料参考>

◆お知らせ◆

認知症の方やご家族、地域の皆さんへ認知症の正しい知識の普及と優しい地域づくりの取り組みとして、「認知症カフェ」を開催します。

○日 時 9月1日(日) 午前9時30分から午前11時30分まで

○場 所 小野町社会福祉協議会・小野町デイサービスセンター(小野新町字美売57番地1)

☎小野町地域包括支援センター ☎72-2128

～生活支援コーディネーターはこんなことをしています～

◆どんな取り組みをしているの？◆

小野町社会福祉協議会では生活支援コーディネーターを配置して、生きがい・仲間づくり、健康維持となる地域の活動の場や集いの場づくりのお手伝いをしています。



「やってみたいな!」という思いや「あんなことやっているよ」「地域でこんなこと困ってきたな」という地域の情報をお聞かせください。

◆地域の話し合いの場「協議体会議」を行っています◆

令和6年度第1回協議体会議を7月4日に開催し、「ボランティアの仕組みづくり」についてグループワークを行いました。

地域の方たち同士による支え合い、助け合いの活動の仕組みをどのように作っていくかなどについて話し合い、意見を出し合いました。地域の現状や課題、解決策について活発に話し合いが進められました。貴重なご意見やアイデアをもとに、地域の皆さんと「支え合い・助け合いの仕組みづくり」を実現したいと思います。



☎小野町社会福祉協議会 ☎72-6866

当番医

休日当番医

月日	当番医	所在地	電話番号
8月 18日⑩	まつざき内科胃腸科クリニック	田村市大越町	61-7030
25日⑩	島貫整形外科	小野町	72-2722
9月 1日⑩	青山医院	田村市常葉町	77-2015
8日⑩	せんざき医院	三春町	61-2777

◆夜間診療所および休日当番医で受診する場合は、必ず事前に電話確認の上、受診してください。

*医療機関・薬局情報検索は

「医療情報ネット」もご利用ください。



救急電話相談

◆受付時間

24時間(年中無休)

◆電話番号

〈短縮ダイヤル〉☎#7119

〈一般ダイヤル〉☎024-524-3020

子ども救急電話相談

◆受付時間

午後7時から翌朝8時まで
(年中無休)

◆電話番号

〈短縮ダイヤル〉☎#8000

〈一般ダイヤル〉☎024-521-3790



田村地方夜間診療所の当番医

田村地方夜間診療所では、田村地方の医療機関が交替で診療しています。

下記に電話をしてから受診してください。

◆診療場所

田村市船引町船引字源次郎68番地2
(福祉の森公園地内)
☎0247-81-2233

◆受付時間

午後7時から午後8時30分まで

月日	当番医
8月 19日⑩	のざわ内科クリニック
20日⑩	矢吹医院
21日⑩	清水医院
22日⑩	石川医院
23日⑩	のざわ内科クリニック
26日⑩	なごみファミリークリニック
27日⑩	青山医院
28日⑩	秋元医院
29日⑩	かとうの内科クリニック
30日⑩	三春病院
9月 2日⑩	船引クリニック
3日⑩	まつざき内科胃腸科クリニック
4日⑩	遠藤医院
5日⑩	さとう耳鼻咽喉科クリニック
6日⑩	白岩医院
9日⑩	のざわ内科クリニック
10日⑩	雷クリニック
11日⑩	青山医院
12日⑩	東部台子どもクリニック
13日⑩	のざわ内科クリニック

●田村医師会では、地域の医療・介護に関する皆さんのご意見・ご質問を募集しています。

⑩田村医師会事務局

〒963-3401

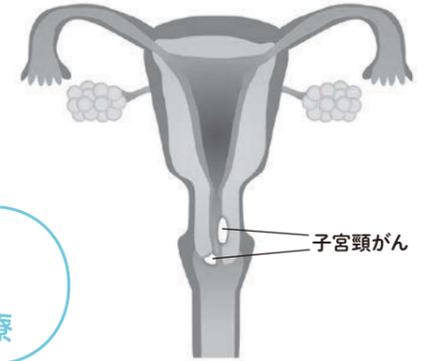
小野町大字小野新町字品ノ木123

☎72-2161 / FAX 72-6178

子宮頸がん予防 HPVワクチンとがん検診を受けましょう

子宮頸がんとは

子宮頸がんは子宮の入口にできるがんのことで、子宮頸がんの95%以上がヒトパピローマウイルス(HPV)の感染によるものです。30歳代から40歳代の女性に多いがんですが、近年20歳代女性の発症も増加しています。毎年、全国で約1.1万人の女性が子宮頸がんになり、約3,000人の女性が亡くなっています。



ワクチン接種で HPV感染予防



子宮頸がん 検診で 早期発見・治療

HPVワクチン

HPVは女性の多くが一生涯に一度は感染するとされています。ワクチンを接種することにより、HPVの感染を防ぐことができます。

HPVワクチンの対象者 (料金は無料)

※本来は5～9万円かかる予防接種です

●定期予防接種:

小学6年生～高校1年生相当の女性

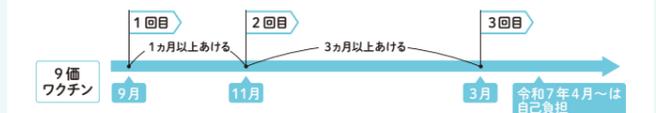
●キャッチアップ接種:

平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれ
でワクチン未接種の女性

高校1年生とキャッチアップ接種対象の方へ

ワクチンを無料で受けることができるのは、令和7年3月末までです。ワクチンは3回接種する必要があるため、9月頃までに1回目の接種を受けましょう。

●一般的な接種スケジュール(例:9月に1回目を受けた場合).....



※いずれも、1年以内に接種を終えることが望ましい。
※年齢やワクチンの種類によって、接種スケジュールは異なります。

子宮頸がん検診

検診を受診することで、がんの早期発見・治療に繋がり、命を落とすリスクが減ります。

また、がんを早期に発見できれば、子宮を取らずに治療でき、がんになっても妊娠が可能な場合もあります。

子宮頸がん検診の対象者

●20歳以上の女性

子宮頸がんはHPV感染以外にも原因はあるので、定期的な検診を受けましょう

実施期間

●令和7年1月31日⑩まで

※施設検診(子宮頸がん検診)は直接医療機関に予約してください。

施設検診実施医療機関



※QRコードから確認してください。

自己負担金

●2,000円

健康福祉課 ☎72-6934

お誕生おめでとう

(敬称略)

届出月	氏名	(父・母)	行政区
	吉田 琉羅	(慎 吾・輝咲羅)	本 町
	池上 朝陽	(篤 志・歩)	仲 町
6月	吉田 心紘	(昌 広・眞 梨)	谷津作
	西牧 茉柚	(拓 未・姫 佳)	飯豊下
	佐藤 芽依	(直 人・美 咲)	湯 沢

おくやみ申し上げます

(敬称略)

届出月	氏名	年齢	行政区
	吉田 英男	81	仲 町
	梅田 公子	88	中 通
	根本 敏昭	76	平 館
6月	吉田 一夫	94	飯豊上
	宗像アキノ	96	飯豊中
	長窪 直斗	26	飯豊中
	草野 利勝	76	塩庭一区

町の人口・世帯数()内は前月比 令和6年7月1日現在

人口	男	4,316人(4人)
	女	4,313人(1人)
	計	8,629人(5人)
世帯数		3,389世帯(12世帯)

国民年金コーナー

マイナンバーカードを利用した各種申請

国民年金第1号被保険者の資格取得・種別変更、保険料免除・納付猶予申請、学生納付特例申請については、マイナポータルを利用した電子申請ができるようになりました。申請には、マイナンバーカードが必要となりますが、マイナポータルの情報を活用してスマートフォンやパソコンで申請書などを作成することができるため、紙の申請書より簡単に作成することができます。

また申請結果もスマートフォンなどで確認することができます。お手続きの際は、ぜひご利用ください。

詳しくは、日本年金機構のウェブサイトをご確認ください。

☎ 郡山年金事務所 ☎024-932-3434

☎ 町民生活課 ☎72-6933

🍴 食品などの放射能測定結果

町で実施している非破壊式測定器による検査結果(6月分)をお知らせします。

■非破壊式測定器による測定結果

区分	検体数	検体名	測定結果 (Bq/kg)
基準値を超えたもの	0	—	—
基準値未満 または 検出限界値 以下のもの	4	井戸水、引き水	

※測定結果の値は、セシウム134およびセシウム137の合計値です。

食品中の放射性物質(セシウム)の基準値

飲料水	…	10Bq/kg
牛乳・乳幼児食品	…	50Bq/kg
一般食品	…	100Bq/kg

◆検査を希望される方へのお願い

- ①検体を持参するときは、土やごみなどの汚れはきれいに洗い流し、すぐに調理できる状態にしてください。
- ②検体は必ず1キログラム持参してください。量が少ないと正確な値が出ない場合があります。

☎ 健康福祉課 ☎72-6934

💧 上水道水質検査結果

7月に実施した水道水の水質検査の結果は、次のとおりです。

試験項目	水質基準	試験結果
一般細菌	100CFU/ml以下	0 CFU/ml
大腸菌	検出されないこと	検出せず
塩化物イオン	200mg/l以下	12 mg/l
有機物(TOC)	3mg/l以下	0.8 mg/l
PH値	5.8~8.6	7.1
味	異常でないこと	異常なし
臭気	異常でないこと	異常なし
色度	5度以下	0.5 度未満
濁度	2度以下	0.1 度未満

☎ 地域整備課 ☎72-6936

各種健診・教室などの日程

内容	日時	場所	申し込み・問い合わせ先
乳幼児健診 4カ月児健診	令和6年3月22日から 令和6年5月21日までの間に生まれたお子さんが対象です。 8月21日(水)	子育て支援課 キッズルーム	申し込み・問い合わせ先 ☎72-2212
10カ月児健診	令和5年9・10月生まれのお子さんが対象です。		
1歳6カ月健診	令和4年12月、令和5年1・2月生まれのお子さんが対象です。		
5歳児健診	令和元年7・8・9月生まれのお子さんが対象です。		
親子の教室 ママのリフレッシュ教室	産前・産後・子育て中のお母さんを対象に体操教室などを実施します。 9月9日(月)	子育て支援課 キッズルーム	☎72-2212
育児教室	生後1カ月から2カ月までのお子さんとその親を対象とした教室です。 対象者には保健師から案内します。 8月27日(火)		
親子ふれあい教室	就学前のお子さんとその家族の遊びの教室です。 8月29日(水) 9月12日(木)		
幼児のわくわくタイム	親子の運動遊びや交流のための教室です。 9月3日(火) 4日(水)		
健康づくり 夜間ヘルスアップ運動教室	運動不足解消を目的としたストレッチや有酸素運動を行います。 8月22日(木) 9月5日(木) 12日(木)	B&G海洋センター	健康福祉課 ☎72-6934
フィットネスクラブ	ヨガなどを中心とした運動を行います。 8月29日(木)		
ヘルスアップ運動教室	60歳以上を対象に介護予防を目的とした運動を行います。 8月23日(金) 9月6日(金)		
		子ども家庭センター分館 (旧夏井おおすぎ)保育園	
		※要申し込み (育児教室を除く)	
		19:00~20:30 ※要申し込み	
		10:00~11:30 ※要申し込み	

聞こえる 補聴器 お試し体験
伝える 補聴器 実施しております

補聴器メガネ トヨタ 小野店 10時開店 水曜定休
小野町大字小野新町字八反田 16-1
☎0247-72-5411

社会福祉法人 田村福祉会
交流会・職場説明会のお知らせ
(8月25日・9月22日)

採用に関する詳しい内容は、ホームページをご覧ください。▶▶▶
ご連絡お待ちしております。
社会福祉法人田村福祉会
〒963-7752 田村郡三春町字六升蔭 68 ☎0247-61-2761



広告欄