すこやかハート 北九州

保健福祉の情報をお伝えします

いのちとこころのサポートダイヤル「北九州いのちの電話」

いのちの電話とは

現代社会、とりわけ都市型社会の中には、さまざまな悩みや不安を抱え、危機に直面しながらも身近な相談相手がなく、絶望し、生きる力を失いかけている人たちがいます。いのちの電話は、このような人たちの悩みや不安を聴き、自分の進むべき道を見いだしていけるように、共に考え支えていくボランティアの活動です。

電話相談員を募集

北九州いのちの電話では、ボランティアで活動する電話相談員を募集しています。隔週1回、1回4時間(深夜は10時間。仮眠あり)、あなたの人生の時間を少しだけ提供していただけませんか。養成講習は10月5日～来年3月28日のおおむね毎週土曜日(全24回)14～おおむね17時、北九州パレス(小倉北区井堀五丁目)で。来年4月以降、実習訓練もあり。対20～68歳。定30人。料3万円。申9月21日まで。詳細は北九州いのちの電話事務局☎652・6628へ。担保健福祉局精神保健福祉センター☎522・8744。

ひとりで悩まず話してみませんか

北九州いのちの電話 ☎671・4343
(年中無休24時間受け付け)

自殺予防いのちの電話 ☎0120・783・556
(毎月10日の8時～翌8時受け付け)

北九州市自殺予防こころの相談電話 ☎522・0874
(月～金曜日の9～17時、祝・休日、年末年始は除く)

肝炎ウイルス検査を受けましょう

B型肝炎・C型肝炎は、それぞれB型肝炎ウイルス(HBV)・C型肝炎ウイルス(HCV)に血液や体液を介して感染する肝臓の病気です。感染すると全身の倦怠(けんたい)感や食欲不振・嘔吐(おうと)などの症状が現れます。

B型肝炎・C型肝炎ウイルスは感染しても自覚症状がないことが多く、適切な時期に治療をしなければ、気づかないうちに慢性肝炎、肝硬変や肝がんへ移行することがあります。感染を早期に発見し、早期に治療を受けることが重要です。

肝炎ウイルス検査

過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない人は、無料で検査を受けることができます。平成4年(1992年)以前に輸血を受けた人、大きな手術を受けたことがある人、肝機能の異常を指摘されたことがある人などは検査を受けることをおすすめします。

肝炎ウイルス検査ステッカーを貼ってある医療機関(診察時間内)と区役所・市民センターなどで実施する集団検診で検査を受けることができます。

▲肝炎ウイルス検査ステッカー

肝炎ウイルス検査で陽性と判断された人

ウイルス性肝炎は、適切な治療を受けることで重症化を予防することができます。肝炎ウイルス検査で陽性となった人が、精密検査を受診し早期治療につながるよう、初回精密検査の費用を助成しています。詳細は各区役所保健福祉課へご相談ください。

問保健福祉局保健衛生課☎582・2430へ。

チェックルと防災について学ぼう

問危機管理室危機管理課☎582・2110

■台風への備え

防災マスコットキャラクター「チェックル」

©Kei Asaka/Studio Corazon

昨年の台風は大きな被害をもたらしたんだ。台風シーズンを迎えるにあたって、事前の備えが重要だよ。第2回は、今すぐできる台風への備えについて紹介するね。

台風で気を付けること

台風が接近すると、さまざまな物が飛散します。事前に家の周りの物を整理・固定しておく他、停電が発生した場合に備え、懐中電灯やカセットコンロ、ラジオ、電池など必要な物を備えておきましょう。また、台風が接近してからは、不要な外出を避けるようにしましょう。

台風情報を入手しよう

台風は事前にある程度の進路が予測できるため、早めに情報を入手し、避難場所の確認や非常持ち出し袋の準備など、避難の準備を整えることができます。テレビ、ラジオ、気象庁ホームページなどから随時情報を入手し、避難が必要になったときは、早めの避難を心がけましょう。特に沿岸部では、高潮への警戒も必要です。

防災情報北九州

避難情報・避難所情報・気象情報、水位・雨量情報など防災に関するさまざまな情報を掲載したホームページです。ご活用ください。

QRコード

▲風が強いときは飛んでくるものに注意しよう

最近では、台風に限らず突然の強風により転倒し、けがをするなどの被害も出ています。

風が強いときの外出は控えるなど、身の安全を心がけましょう。