

ゆたかな心を地域で育てるために

To your health!

心の健康ガイド

～心の健康とは～

私たちが日常生活を送るためには、心身ともに健康であることが必要です。一般にからだの健康に比べると心の健康については私たちは意識しないで生活していることが多いのではないのでしょうか。

めまぐるしく変化する現代社会の中で知らず知らず心の病にかかっている人が増えています。

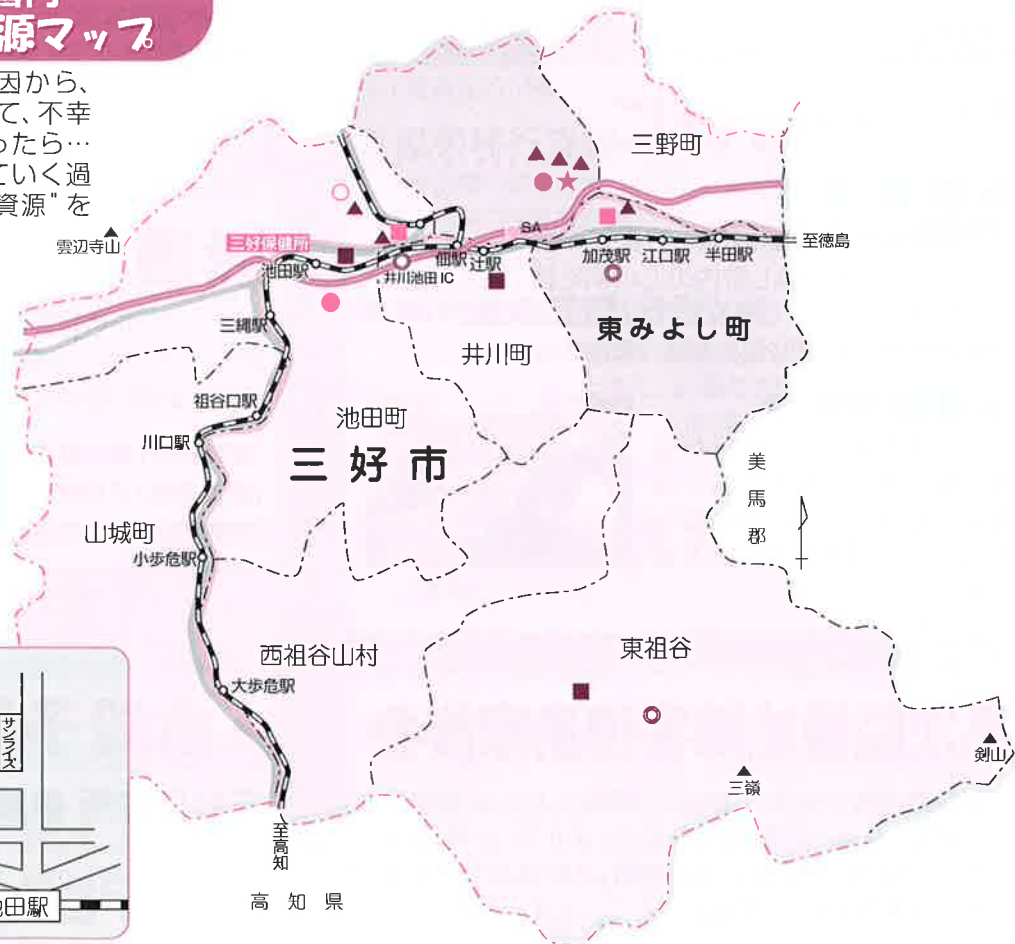
～心の健康を願うあなたへ～

心の病も早期発見・相談・治療が大切です。不安に思ったら、どなたでもお気軽にご相談ください。

三好保健所管内 精神保健社会資源マップ

皆さんが何らかの原因から、心が疲れ、傷つき、そして、不幸にも病気になってしまったら…
その時に病気を治していく過程で、利用できる“社会資源”を地図にしてみました。

- デイケア……………■
- グループホーム……………▲
- ワークサポート やまなみ…★
- 地域活動支援センター……………●
- 作業所……………◎
- 精神科病院……………■
- 障害者就業・生活支援センター……………○



徳島県西部総合県民局(三好保健所)

〒778-0002 徳島県三好市池田町マチ 2542-4
TEL (0883)72-1122(代) FAX (0883)72-6884

精神保健福祉サービス

心の健康に関するお問い合わせは保健所または三好市・東みよし町へ



保健所

●三好保健所
健康増進担当 TEL 72-1123

家庭訪問指導

主治医や家族、本人の依頼等によって、保健所保健師が訪問して生活及び社会復帰支援を行ったり、家族全体の問題について相談に応じます。

精神保健福祉相談

専門医に相談したい人に、嘱託医による相談日を設けています。(※予約制)

統合失調症、うつ病、認知症等の治療のことばかりでなく、飲酒、シンナー・薬物乱用、職場での人間関係、不登校、家庭内暴力、ひきこもり等についても、お気軽にご相談ください。

【相談日】毎月第2・4水曜日 午前10時～午後3時

心の健康づくり啓発活動

心の健康講座

精神保健に関する講座を希望する場合(各種団体等に、講師派遣を行っています。

精神保健ボランティア講座

精神保健に関心を持ち、精神障害者や自分の心の健康について理解を深め、地域の中で精神保健に関するボランティア活動をしていく人材を育成する講座です。

精神保健ボランティア

ハートみよし

精神保健ボランティア講座を受講した人で、精神保健に関するボランティア活動をするグループです。

断酒会

アルコール依存症等で悩み、断酒を決意した仲間が集まり、それぞれの体験を語り合うと共に、今までの生活の反省と断酒の継続を相互に誓い合う仲間同士の会です。

【開催日時】毎月第2・4木曜日 午後6時～8時

【開催場所】三好保健所二階会議室

【対象者】本人及び家族

自殺予防相談窓口

三好保健所 健康増進担当

シニアピアカウンセラー養成講座

高齢者が、互いの悩みを相談できるよう、傾聴等の技術を習得してもらうための講座です。

家族の皆様へ

●家族会●

三好精神障害者家族会(やまなみ会)

三好市及び東みよし町内の心の病を持つ人の家族が集まり、病気について理解を深めたり、家族同士が親睦や交流を図る等、同じ悩みを持つ家族の会です。

●家族教室●

心の病をもつ人の家族が精神保健に関する専門知識や情報を学習すると共に、同じ悩みを持つ家族同士が支え合う場です。



(研修会での風景)

高次脳機能障害徳島家族会

脳血管障害や頭部外傷などの原因により、記憶障害、注意障害、社会的行動障害を起こしますが、外見からはわかりにくい「見えない障害」と呼ばれています。西部でも家族が集まり勉強会をしています。

【問い合わせ先】

三好保健所 健康増進担当

市町

●三好市
長寿・障害福祉課 TEL 72-7610
保健センター TEL 72-6767
●東みよし町
福祉課 TEL 82-6306
健康づくり課 TEL 82-6323

家庭訪問指導

主治医や家族、本人の依頼等によって、市町保健師が訪問して生活及び社会復帰支援を行ったり、家族全体の問題について相談に応じます。

各種申請事務手続き

各種申請事務の手続きを行っています。

●精神保健福祉手帳●

心の病を持つ人が社会復帰や自立を促進する事を目的として取得することができます。

●自立支援医療●

指定医療機関で医療を受けた場合、医療費の原則1割が自己負担となります。但し、所得に応じて上限を定めており、負担が重くなりすぎないようにしています。

デイケア

心の病を持つ人たちが社会復帰を目指して、レクリエーション活動等を通じて交流を行います。

【実施機関】

●三好市(池田町、井川町、東祖谷)

【申し込み・問い合わせ】

三好市保健センターにお問い合わせ下さい。

家族会(いかわ会)

家族相互の親睦と融和を図り、当事者の自立を図ることを目的として活動しています。

自殺予防相談窓口

●三好市保健センター

●東みよし町健康づくり課

電話・来所での相談を受け付けます。

障害福祉サービス

●居宅介護(ホームヘルプ)●

自宅で入浴、排泄、食事の介護等を行います。

●短期入所(ショートステイ)●

自宅で介護する人が病気の場合などに、短期間、夜間も含め施設で入浴、排泄、食事の介護等を行います。

●共同生活援助(グループホーム)●

夜間や休日、共同生活を行う住居で、相談や日常生活上の援助を行います。

●共同生活介護(ケアホーム)●

夜間や休日、共同生活を行う住居で、入浴、排泄、食事の介護等を行います。

●就労移行支援●

一般企業への就労を希望する人が対象で、定められた期間、就労に必要な知識や、能力の向上のために必要な訓練を行います。

●就労継続支援(B型)●

一般企業等への就労が困難な人が対象となります。働く場を提供するとともに、必要な知識及び能力の向上のために必要な訓練等を行います。

地域生活支援事業

障害のある人が、その有する能力や適性に応じ自立した日常生活又は社会生活を営むことができるよう、住民に最も身近な市町を中心として以下の事業を実施します。

●相談支援事業●

障害のある人、その保護者、介護者などからの相談に応じ、必要な情報提供や権利擁護のために必要な援助を行います。また、自立支援協議会を設置し地域の相談支援体制やネットワークの構築を行います。

●地域活動支援センター●

障害のある人が通い、創作的活動又は生産活動の機会提供、社会との交流の促進等の便宜を図ります。

精神保健福祉サービス

社会復帰を目指して

ワークサポートやまなみ

(社会福祉法人三好やまなみ会)

東みよし町足代:TEL 79-3928

(精神障害者の福祉サービスを行うための施設です)

●就労継続支援B型●

就労の準備をするための、働くために必要な一般的な技術や知識を習得することを目指します。このサービスでは主に作業を通して、時間を守ることやあいさつをすること等様々な訓練をすることができます。また、通所することで日常生活のリズムをつけます。

●就労移行支援●

通常は施設内で作業をしながら、機会毎に職場見学や体験実習に行き、最終的には一般就労することを目指します。2年間を通じてこのサービスを受けることができます。

●相談支援事業●

精神的な病気や悩みから起こる問題について専門の相談員(精神保健福祉士・看護師・社会福祉士など)と共に考え、解決の道を探ります。各種申請代行や同行受診なども行います。

●共同生活援助・介護(グループホーム・ケアホーム)●

食事などの生活上の援助や相談などが必要な人を職員がサポートしながら、個室などのプライベートが尊重された中での共同生活を行っています。

●地域活動支援センター事業●

精神障害者や心に悩みを持たれている人に交流の機会や季節の行事、生産活動、創作の機会や場所を提供します。当事業はワークサポートやまなみと高友(池田町シンマチ)で実施され、家族と過ごすだけでなく、社会復帰への第一歩として、気軽に立ち寄ることのできる居場所の役割をそなえています。

かもみーる(グループホーム)

(東みよし町中庄:TEL 76-1105)

精神障害を持つ人で、病状が安定しているが、家庭で自立した日常生活を送ることに不安がある方や独りで暮らしていく自信のない方等が、共同生活を送る場所です。日常生活に必要なサポートを受けながら、自分らしい生きがいのある自立した生活を目指すことのできる施設です。

ひまわり作業所

●就労継続支援B型●

(東みよし町加茂:TEL 82-3367)

障害を持つ方を対象に、生産活動の提供とともに就労への知識や能力の向上をめざします。

愛生共同作業所 (三好市社会福祉協議会)

(三好市東祖谷京上14-3:TEL 88-2688)

社会復帰や生活の自立を目指して作業する通所施設です。

池田博愛会

三好市池田町州津

●障害者就業・生活支援センターはくあい●

(TEL 72-2444)

障害を持つ人で一般企業で働きたいという思いの人の相談にのり、雇用・福祉・教育などの関係機関と協力しながら、企業就労を目指す支援機関です。手帳・年金等の取得など各種手続きと住まい・健康などの生活全般に関する相談を受け付けています。

●障害者生活支援センターはくあい●

(TEL 72-2251)

福祉サービスの利用や手帳・年金等の取得など各種手続きと住まい・健康などの生活全般に関する相談を受け付けています。

●グループホームはくあい●

障害をもたれている方の個々の状況に応じ食事や入浴などの生活の支援や相談を行い、地域において自立に向かって楽しい生活を営むことをサポートします。



自殺予防のために、1人で悩まず、まずはご相談ください。

三好保健所健康増進担当 72-1123(8:30~17:00)

三好市保健センター 72-6767(8:30~17:00)

東みよし町健康づくり課 82-6323(8:30~17:00)

とくしま自殺予防センター 088-602-8911(9:00~16:00)

(精神保健福祉センター内)

いのちの希望 088-623-0444(24時間)

0884-23-4440(18:00~21:00)

0883-76-0444(18:00~21:00・月~金)

088-696-4443(14:00~18:00・月~金)

みよし地域包括支援センター

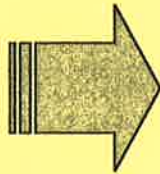
・・・事務所移転のお知らせ・・・

東みよし町支所（さざんか荘の隣）および本所（井川総合支所2階）の両事務所が平成25年4月1日より、下記の場所に移転となりますのでお知らせいたします。

◆東みよし町支所◆

旧

デッセ-ビスさざんか荘隣
東みよし町足代2979
TEL 0883-76-5580



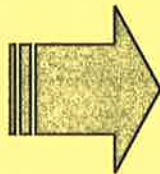
新

東みよし町役場 三好庁舎内
東みよし町屋間3673-1
TEL 0883-76-5580

◆本所◆

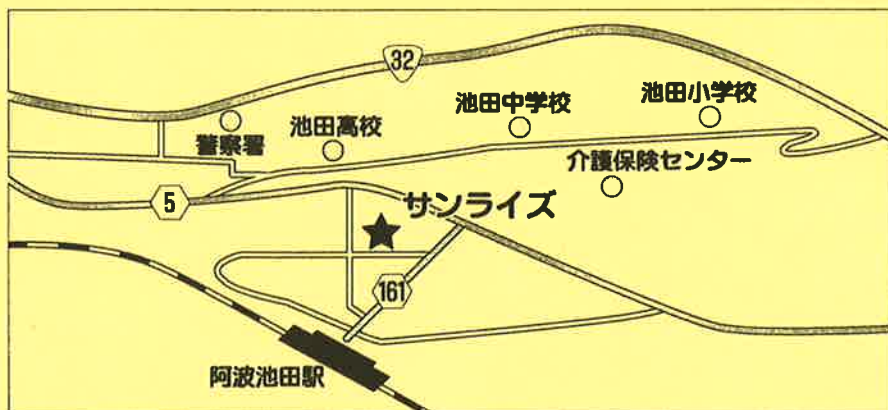
旧

井川総合支所 2階
三好市井川町辻73
TEL 0883-78-2203



新

サンライズ 2階
三好市池田町マチ2183
TEL 0883-72-5877



みよし地域包括支援センターは、高齢者の総合相談の窓口です。
悩み・疑問・相談ごと、どんなことでもお気軽にご相談ください。

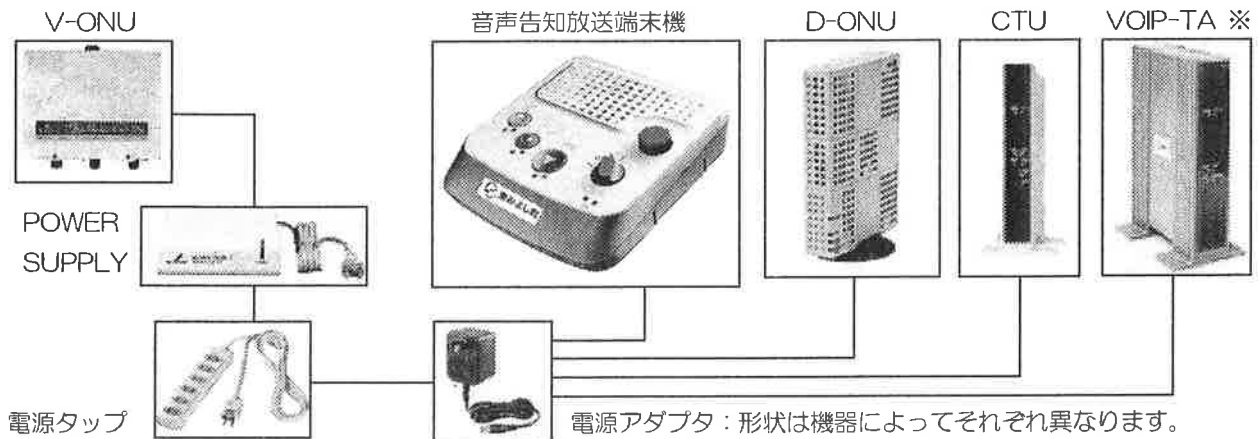
アパートやマンションなどの借家から 転居される際の端末機などに関する注意点について

日頃は、音声告知放送端末機などの機器を大切にご利用いただきありがとうございます。
現在、お住まいのアパートやマンションなどの借家から転居される際は、次の点にご注意ください。

◎次の機器や光ケーブルは、町から貸与されているものです！

端末機などの機器や光ケーブルは、町から建物及び部屋に貸与させていただいているもので、入居者が入れ替わっても、次の入居者が利用されますので、引き続き、機器を大切にご利用していただくとともに、転居される際は、機器を取り外して持ち去らないようお願い致します。

★故意又は過失により、機器に損害を与えた場合や紛失された場合は、原形復旧等に要する費用及び損害を賠償していただきます。※貸家経営者や次の入居者にも迷惑が掛かります！



※VOIP-TAは、NTTから貸与されている機器でひかり電話加入者宅に設置され、未加入者宅にはありません。

◎アパートやマンションなどの借家から転居される際は、

企画課 ☎0883-82-6302 までご連絡ください。

■端末機が部屋に設置されていても利用できない状態の入居者がたくさんいます！

町に「音声告知放送端末機貸与申請書」を申請されていなければ、端末機が利用できない状態で、災害時の緊急情報や行政情報などの告知放送をお知らせすることができません。いつ発生するか分からない自然災害などに備え、なるべく利用申請していただくようお願い致します。

◎ケーブルテレビに関する廃止などの手続き

■お問い合わせ先／ケーブルテレビトクシマ ☎088-655-4000

【受付時間】平日 9時～20時 土日祝・年末年始 9時～17時 ◎故障修理対応：9時～17時

◎ひかり電話及び光インターネットに関する廃止などの手続き

■お問い合わせ先／NTT西日本 四国IPコールセンター ☎0120-116-116

【受付時間】9時～21時 土日祝可（年末年始12/29～1/3を除く。）

ご不明な点がございましたら、企画課までご連絡ください。

■お問い合わせ先／☎779-4795 徳島県三好郡東みよし町加茂3360番地

東みよし町役場 企画課 ☎0883-82-6302 fax0883-76-1013