

健康が気になるあなたへ



## 令和5年度 健康に関する相談日 のご案内

奥出雲町では健康に関する様々な相談に対し、専門職による相談日を開設しています。相談は無料で、どなたでもご利用いただけます。

### 心の健康相談日

急に寝つきが悪くなった、仕事や家庭でのストレス、気疲れしやすい、自分の性格、お酒に関する問題など暮らしのなかのちょっとした“こころの悩み”を相談してみませんか。

心の専門家「臨床心理士」が相談に応じます。  
相談時に知り得た個人情報 は秘密を厳守します。

- 担当スタッフ 臨床心理士 高橋雅代氏
- 場 所 奥出雲町役場仁多庁舎相談室
- 相談時間 14:00～15:00
- 相談日 毎月第1月曜日（原則）



4月3日	5月8日	6月5日	7月3日
8月7日	9月4日	10月2日	11月6日
12月4日	1月15日	2月5日	3月4日

#### ● 全ての相談の予約・お問い合わせ先 **（相談は全て予約制です）**

奥出雲町役場健康福祉課（健康づくり推進1係・2係）



電話：(0854) 54-2781

有線：31-5144、31-5145、31-5146

※ご予約や相談時に知り得た個人情報は秘密を厳守します  
※相談日以外にも**保健師による相談は随時対応**しています。

裏面にも相談日のお知らせがあります

# 歯と口の健康相談室 / 健康・栄養相談日

○相談日 毎月第3木曜日（原則）

4月20日	5月18日	6月15日	7月20日
8月17日	9月21日	10月19日	11月16日
12月22日	1月18日	2月15日	3月22日



○相談時間 10:00～12:00

○場所 （偶数月）奥出雲町役場仁多庁舎  
（奇数月）奥出雲町役場横田庁舎



## 歯と口の健康相談室

○担当スタッフ

歯科口腔外科相談医 原田利夫氏

○内容

口内炎や口臭などの症状、噛みにくさや入れ歯のトラブル、正しいケアの仕方など、歯科医師が相談に応じます。  
必要な場合は、医療機関を紹介します（紹介状を発行します）。



## 健康・栄養相談日

○担当スタッフ

保健師、管理栄養士

○内容

「健診結果が気になる」「食事のバランスをチェックして欲しい」「離乳食の進め方がわからない」など、食事や健康に関するちょっとした悩みに応じます。

なお、様々な測定や、歯と口の健康相談も同時受けることができます。体の状態と食べる力（口の健康）も合わせてみることで、フレイル予防や生活習慣病予防につなげます。相談日以外にも随時対応しています。お気軽にご連絡ください。

フレイルとは？  
歳をとって体や心のはたらきなどが弱くなった状態を指します。放置すると要介護状態になる可能性があります。

体組成測定

握力測定

指輪っかテスト

体組成や握力などの測定ができます！



**（相談は全て予約制です） 予約先 健康福祉課 電話：（0854） 54-2781**