


東日本大震災の影響で、福島県から県外に避難されているみなさまへ

私たち看護師が「ご自宅健康相談」で伺います。
無理なく、無料で受けられる健康相談です。



「ご自宅健康相談」の予約やお問い合わせ
フリーダイヤル

 **0120-357-257**

お気軽にお電話ください

(窓口：日本精神科看護協会／平日8時～17時)

看護師の「ご自宅健康相談」とは

現在お住まいの地域で働く看護師がご自宅に訪問して、30分程度、血圧や脈を計ったり、心身の健康相談を受けたり、生活上の困りごと(あるいは困っていたけど解決を諦めてしまったこと)をお聞きしたりします。

漠然とした不安が専門家に話すことによって解消されることもあれば、気がかりを誰かに聞いてもらうだけで気分が少しラクになる場合もあります。愚痴をこぼすこともときには必要です。息抜きのつもりで、私たちにちょっと話してみませんか？

継続的なケアを必要とされる方には、看護師が何度か訪問したり、お近くの医療機関や支援機関をご案内することもできます。「ご自宅健康相談」の実施期間は2018年11月～2019年3月の予定です。

福島県県外避難者心のケア訪問事業について

この取り組みは、福島県の平成30年度「福島県県外避難者心のケア訪問事業」を一般社団法人日本精神科看護協会が受託し、実施するものです。

委託者：福島県障がい福祉課 ☎024-521-8204 〒960-8670 福島県杉妻町2-16

受託者：一般社団法人日本精神科看護協会 ☎0120-357-257

〒108-0075 東京都港区港南2-12-33 品川チャンネルビル7F

電話相談をご希望の場合は被災者相談ダイヤル「ふくこライン」をご利用ください
「ふくしま心のケアセンター」では、被災された方々の心の専門相談ダイヤル「ふくこライン」を開設しています。東日本大震災や原発事故による避難生活での不安や、気持ちが落ち着かず誰かに話をしたいときなど、お気軽にご相談ください。専門の相談員がお受けします。

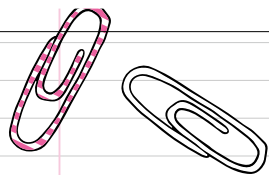
☎024-925-8322(平日9時～12時、13時～17時)

看護師の 健康プチ講座

その①

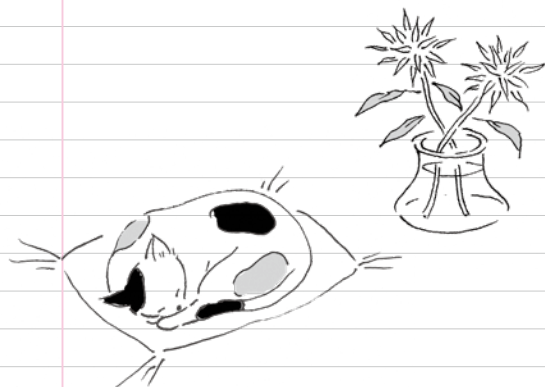
プチ問診票 ちょっと気がかり 編





看護師の健康プチ講座 その①

- 朝なかなか起きられない
- 夜なかなか眠れない
- 十分眠ったつもりでも疲れがとれない
- 最近ずっと憂うつな気分が続いている
- 周囲から「顔色が良くない」と言われる
- 頭痛や腰痛など、原因不明の痛みが続く
- めまいがしたり、頭がふらふらすることがある



プチ問診票 ちょっと気がかり 編

- 胸がドキドキすることがある
- 腹痛、便秘、下痢になることが多い
- 外に出たり、人と会うのが、おっくうに感じる
- ものごとをなかなか決められない
- イライラや不安を感じるが多くなった
- 異常に食欲が出る、または食欲がなくなるときがある
- 体重が急激に増えたり、減ったりする



チェックが終わったら……

この問診票は、当てはまる項目によって病気の有無や種類を特定するためのものではありません。気がかりの内容を確認できたら(上記以外の内容でも構いません)、まずは私たち看護師に気軽に話してみてください。「ご自宅健康相談」で伺います。ストレスや不安といった「こころの不調」が「からだの痛み」の原因になっていたり、「からだの病気」が「こころの健康」に悪影響を与えてしまうこともあります。実際にお会いしてお話を聞くことで、より適切に判断することができます。詳細は裏面をご覧ください。