



相談窓口・救急医療

相談の種類	とき	ところ	電話番号
補聴器相談	8月19日(月) 13:00～15:00 8月26日(月) 13:00～14:00	岡垣町役場	282-1211(福祉課)
行政相談委員による行政相談※要予約。メール相談も受け付けます。	月・火・水・金曜日 8:30～17:15 ※予約時に調整	岡垣町役場など※予約時に調整	282-1211(総務課)
総合福祉相談 (福祉110番)	8月13・27日ともに火曜日 10:00～12:00	いこいの里	283-2940 (社会福祉協議会)
法律相談※要予約	8月9日(金) 13:30～16:30	いこいの里	
子ども支援オフィス巡回相談	8月22日(木) 10:00～11:00	岡垣町役場	282-1211(子ども家庭センター)
こころの健康相談※面談は要予約	月～金曜日 8:30～17:15	宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)	0940-36-2473
高齢者・障がい者相談	24時間受付	岡垣町高齢者・障がい者相談センター	282-5167
		岡垣町東部高齢者・障がい者相談センター	282-5103
消費生活相談	月～金曜日 8:30～17:15 ●月・水・金曜日 10:00～17:00 専門員が対応 ●火・木曜日 10:00～17:00 全国消費生活相談員協会が電話で対応	岡垣町役場	282-1211 (地域づくり課)
ふくおか自殺予防ホットライン	24時間受付	—	092-592-0783
宗像児童相談所	24時間受付	宗像児童相談所(宗像市)	0940-37-3255
児童相談所虐待対応ダイヤル	24時間受付	—	189(通話料無料)
児童相談所相談専用ダイヤル	24時間受付	—	0120-189-783
子どもホットライン 24	24時間受付	—	0948-25-3434
教育電話相談	月～金曜日 8:30～17:15	—	282-4884
みんなの人権 110番	月～金曜日 8:30～17:15	—	0570-003-110

もしものときは
早めの対応を

**休日・夜間の
救急医療**

■休日急病センター

対象 内科、小児科
 診察時間
 ●日祝日は9:00～正午(受け付けは11:30まで)、13:00～17:00(受け付けは16:30まで) ※小児科は要問い合わせ
 ●電話相談 月～土曜日 18:00～22:00、日祝日は17:00～22:00
 ところ 遠賀中間休日急病センター
 電話番号 282-9919

■小児救急医療電話相談

受付時間
 ●平日 = 19:00～翌朝 7:00
 ●土曜日 = 正午～翌朝 7:00
 ●日祝日は 7:00～翌朝 7:00
 電話番号 # 8000
■受診できる病院などを知りたいとき
 受付時間 24時間
 ところ 福岡県救急医療情報センター
 電話番号 #7119 または 092-471-0099

編集後記

▼今月の特集は「健康」についてです。岡垣町では重症な高血圧の方や悪玉コレステロール値が高い方が多いとのこと。健康を維持するためには、まずは自分の身体の状態を知った上で、食生活を改善したり運動習慣をつけたりするなど、毎日の積み重ねが大切です。表紙のフレーズのとおり、健康への意識を少しでも高め、一歩踏み出すことが健康で楽しい未来につながると思います。私は早速、大好きなお菓子をやめ、毎日少しの運動をするという一歩を踏み出しました。この調子で頑張ります！ (山住)

▼今回「住人十色」のコーナーで取材した川崎さんご夫婦。お二人ともなんと今年で80歳になるとのことです。教室を取材したときの機敏な動きにびっくりしました。取材を通して、特に「呼吸」を意識することが健康にもつながると教えていただきました。特集で紹介している健康への4つの取り組みにプラスして「吸う・止める・吐く」を意識した呼吸をしてみてください。(西藤)