

## ○成人の健康

| 事業名             | とき                       | 内容                           |
|-----------------|--------------------------|------------------------------|
| 成人健康相談<br>要予約   | 3月28日(水)<br>午後1時～午後2時30分 | 保健師による健康相談<br>対象者:住民の方       |
| こころの健康相談<br>要予約 | 3月23日(金)<br>午前10時～正午     | 臨床心理士によるこころの健康相談<br>対象者:住民の方 |

| 事業名                                    | とき         | 対象・持ち物                      | 費用   | 指定医療機関   |
|--|------------|-----------------------------|--|--|
| 子宮がん検診<br>予約不要<br>※N.キッズレディースクリニックは要予約 | 3月31日(土)まで | 対象:20歳以上の女性<br>持ち物:保険証・印鑑   | 頸部1,300円<br>体部 800円<br>※HPV(ヒトパピローマウイルス)検査(30歳～40歳の方):<br>無料<br>※体部検査は医師が必要と認めた方のみ | 小林産婦人科<br>師勝産婦人科<br>N.キッズレディースクリニック<br>※N.キッズレディースクリニックは3月24日(土)午前10時～午前11時30分のみ実施 |
| 骨粗しょう症検診<br>要予約                        | 3月31日(土)まで | 対象:30歳～74歳の女性<br>持ち物:保険証・印鑑 | 400円   | N.キッズレディースクリニック  |

※対象年齢は平成29年4月1日現在の年齢です。70歳以上の方は検診料が無料です。  
※町障害者医療受給者、住民税非課税の方は検診料が無料です。対象者の方で個別検診を受ける場合は事前に保健センターで手続きをしてください。

## ○高齢者の健康

| 事業名               | とき                                       | 対象      | ところ          |
|-------------------|--|---------|--------------|
| 健康ほっとサロン<br>予約不要  | 3月6日(火)、20日(火)<br>午後2時～午後3時              | 60歳以上の方 | 総合福祉センターひまわり |
| 元気はつらつサロン<br>予約不要 | 3月7日(水)、14日(水)、28日(水)<br>午後1時30分～午後2時30分 | 60歳以上の方 | 総合福祉センターしいの木 |
| うたごえクラブ<br>予約不要   | 3月8日(木)<br>午前10時～午前11時                   | 60歳以上の方 | 総合福祉センターさざんか |

## 保健センター だより

# ひとりで悩まず相談を

心の病気はストレスの蓄積が原因とされています。ストレスの多い現代社会では、心の病気は年々増加しています。心の病気は、特別な人がかかるものではなく、誰もがかかる可能性があります。

自分の心のSOSに早めに気づくことは、心の健康を保つために大切なことです。また、本人が自分の心のSOSに気づいていない場合には、周囲の人がそのサインに気づき、声をかけ、悩みを打ち明けるきっかけを作ることも大切です。右記の項目をチェックし、思い当たることがあれば、医療機関を受診するなど早めの対応をとってください。

ストレスとは上手に付き合うことが大切です。睡眠で体を休めたり、スポーツで体を動かしたり、趣味や食事を楽しむなど、ご自分に合ったストレス解消方法を見つけてください。また、悩みごとがあればひとりで抱え込まずに、家族や友人など信頼できる人に相談しましょう。

保健センターでは月に1回、臨床心理士による「こころの健康相談」を実施しています。誰かに話すことで気持ちが楽になることもあります。お気軽にご相談ください。

### 自分について

- 理由もなく悲しい・憂うつな気分
- 何事にも興味がわかず、楽しくない
- 疲れやすい、元気が出ない
- 気力がわかない、何もする気がしない
- 自分が役に立つ人間だとは思えない
- 今まで楽しんでやれたことが、楽しめない
- なかなか寝付けない、夜中に目が覚め眠れない

### 周りの人について

- 表情が暗く、元気がない
- 体調不良を訴えることが増えた
- 人づきあいを避けるようになった
- 遅刻や欠席をするようになった
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなった
- 飲酒量が増えたり、刺激物を好んで食べたがる
- 1日のうち、朝方に調子がすぐれない様子である