

○成人の健康

事業名	とき	内容
成人健康相談 要予約	3月28日(水) 午後1時～午後2時30分	保健師による健康相談 対象者:住民の方
こころの健康相談 要予約	3月23日(金) 午前10時～正午	臨床心理士によるこころの健康相談 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 予約不要 ※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 持ち物:保険証・印鑑	頸部1,300円 体部 800円 ※HPV(ヒトパピローマウイルス)検査(30歳～40歳の方): 無料 ※体部検査は医師が必要と認めた方のみ	小林産婦人科 師勝産婦人科 N.キッズレディースクリニック ※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 要予約	3月31日(土)まで	対象:30歳～74歳の女性 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 予約不要	3月6日(火)、20日(火) 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 予約不要	3月7日(水)、14日(水)、28日(水) 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 予約不要	3月8日(木) 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