11月 保健センターからのお知らせ

▶会場：保健センター　▶問い合わせ：役場健康推進課　☎385-2111

予防接種

○午後1時～2時20分（受付）
接種時間：1時30分～2時30分
■三種混合（1期③）
11月14日㈬
対象：初回12年12月～13年4月生
※1期初回①③追加も可能です。
（生後3か月～90か月のお子さんも接種できます）
■二種混合
11月14日㈬
対象：小学6年生
（学校での接種もれの方）

育児相談

11月6日㈫・11月20日㈫
午前9時30分～11時
子育ての悩みを一人で抱えこまず、保健婦等と話し合いましょう。

発達相談

会場は横越町児童館
11月16日㈮　午前10時～11時
相談員が言葉や発達の遅れ等について相談に応じます。

乳幼児健診

○午後1時～1時30分（受付）
■乳児健診
11月28日㈬
対象：12年11月/13年4月・8月生
■3歳児健診
11月26日㈪
対象：10年10月・11月生
■幼児歯科健診
11月13日㈫
対象：9年5月・11月/10年5月
11年5月・11月生

機能訓練教室

11月9日㈮・29日㈭
午前10時～午後3時
対象：機能訓練教室参加登録者

健康相談

11月13日㈫
午前9時30分～11時
血圧・体脂肪測定等で健康の確認をしたり、健康づくりプランを相談したりします。また、病気等で心配のある人の相談に応じます。

女性セミナー（第3回目）

11月15日㈭
午前9時30分～午後3時30分
参加を希望される方は、ご連絡ください。

糖尿病教室（第3回目）

11月27日㈫
午前10時～午後3時
参加を希望される方は、ご連絡ください。

母子健康手帳交付

○午後1時～1時30分（受付）
11月20日㈫
持参する物…妊娠届出書、印鑑、
健康保険証、口座番号
（医療費振込の為）
※歯科健診があります。

離乳食講習会

○午前9時30分～9時45分（受付）
11月26日㈪
対象：13年6月・7月生

11月の休日当番医院

（診療時間　午前9時～午後5時）

日	当番医院	電話番号
3	みどり町内科（亀田町緑町2）	382-5225
4	富樫耳鼻科（亀田町四ツ興野1）	381-7373
11	片桐医院（亀田町水道町1）	381-3320
18	おおむら内科（亀田町四ツ興野2）	381-2121
23	よこごし母子クリニック（横越町川根町3）	385-3888
25	西内科医院（横越町横越）	385-4171
12/2	吉田医院（横越町茜ケ丘）	385-3731

◎次の医院は、医師在院のときは、緊急を要する診療に応じます。
・亀田第一病院（亀田町西町2）
☎382－3111
・阿部医院（亀田町新明町5）
☎381－2045
・佐藤医院（亀田町下早通）
☎381－2878

はくもわたしもキラリッ☆

このコーナーでは、3歳児健診で、むし歯のなかったお子さんと保護者の方を紹介しています。

木村　智ちゃん　妙子さん（うぐいす1）

小俣　直生ちゃん　弘美さん（うぐいす1）

山住　悠大ちゃん　有希子さん（上町1）

佐藤　敦ちゃん　仁さん（茜ケ丘）

廣瀬　涼ちゃん　マリリンさん（二本木4）

稲田　有紗ちゃん　万里さん（うぐいす2）

大竹　航平ちゃん　紀子さん（木津3）

吉原　英駿ちゃん　優美子さん（うぐいす1）

健康シリーズ76 「うつ」と上手に付き合う方法 ～家庭・職場でのかかわり方～

【今だから大切な心の健康】

からだの健康と心の健康は、車の両輪のように一体のものです。どちらか片方がうまく回らないと、いきいきと暮らすことができません。しかし、私たちは「心の健康」についてあまりよく知りません。

事件を起こした人が心の病気にかかっていたと言う話を聞くと、「心の病気の人は犯罪を犯しやすい」とか「心が弱いせいだ」などと思いがちです。自分自身の心が疲れていたり、傷ついていたりしても、「気のせいだ」とか「根性が足りないからだ」などと自分を責めたりしてしまいます。

こうした誤解や知識不足が、心の病を恥と感じて、健康について考えるチャンスを遠ざけてしまいます。

まず第一に周りの方にお願いしたいことは、病気かもしれないと考えていただきたいということです。

次に、周りの方、身近な人にお願いしたいことは、精神科への受診を勧めていただくということです。その場合、直接精神科受診を勧めてもすんなり行きそうにない時は、まず内科を受診をして身体的なチェックをしてもらい、そこから精神科に紹介してもらうという方法があります。

受診の結果、うつ病という診断がついたならば、周りの方にもこの病気のことを知っていただくと治療がスムーズにいきます。

うつ病の場合「接し方はどうすればいいのでしょうか？」という質問が良くあります。接し方で、症状が左右されるのではないかといったニュアンスを含むことがありますが、うつ病は休養が必要な病気であることをわかっていただくことの方が大切です。休養が必要なことは、多くの病気に共通なのです。

ところが、ここで問題となるのは、休養をとるためのハードルが、うつ病の患者さんにとって高いということです。もともとの性格としては、几帳面で責任感が強く徹底的であるといったことが特徴としてあげられます。従って、自分が休んだら代りもいないので職場に迷惑をかけるとか、せめて仕事に区切りをつけるまで休めないなどと考えがちです。そのため、周りの人の対応として、休むための段取りをつけてあげることが大切になります。

心の状態は、自分自身にもなかなか分かりません。まして、他人にはわかりづらいものなのです。

私たちが心の健康についてまず知るべきことは、「私たちの働く環境は今、大きく変化し始めていること」「誰もが心の病気になる可能性を持っていること」、そして、だからこそ「心の健康―メンタルヘルスは大切」なのです。

骨粗鬆症講演会

10月に実施しました骨粗鬆症検診の結果をもとに、下記のとおり講演会を開催します。検診結果の見方や骨粗鬆症の予防についてのお話があります。どなたでも参加できます。多くの方の参加をお待ちしています。

■日　時　11月30日㈮
午後1時30分（講演開始）～午後3時30分
受付開始は午後12時30分～
■場　所　横越町保健センター
■講　師　たなか整形外科　田中　隆明 医師
吉井管理栄養士
■内　容「骨粗鬆症検診結果の見方とその予防について」
骨にいい、ちょっとした食事について（試食あり）

・なお、検診結果は当日講演会に来られた方に、受付でお渡しします。