

健康あなばち 21

『あなたの“こころ”は健康ですか？』



近年になって自殺者が大幅に増加しています。安八町では、平成17年から平成21年の5年間に13の方が自殺で亡くなっています。自殺は1つの要因だけで生じるものではなく、多くの要因が絡み合っています。その中でも特に“うつ病”は最大の要因といわれています。

保健センターではうつ病による自殺予防対策として、臨床心理士によるこころの相談を毎月1回実施しています。また、保健師が対応する『こころの相談専用ダイヤル（☎64・7830）^{なやみゼロ}』も設けています。

この他に、日本いのちの電話連盟の団体が実施する“いのちの電話”でも相談することができます。“いのちの電話”は、様々な困難をかかえてひとりで悩み、苦しみ、生きる力を失いかけているなどの、危機に追い込まれている方と電話を通して心を通わせ、再び生きる喜びを取り戻されることを願って設けられた人生相談の電話です。詳しくは、下記の相談窓口をご覧ください。

“うつ病”の自己チェック

- ① 毎日の生活に充実感がない。
- ② これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった。
- ③ 以前は楽にできていたことが、今は億劫に感じられる。
- ④ 自分が役に立つ人間だとは思えない。
- ⑤ 理由もなく疲れた感じがする。

これらの状態のうち2項目以上が2週間以上、またはほとんど毎日続く場合は、“うつ病”の可能性があるので、医療機関・保健所・精神保健福祉センターなどに相談しましょう。

～こころの相談窓口～

相談窓口	連絡先	受付時間
こころのダイヤル119番	058・276・0119	月曜日～金曜日：午前10時～午後4時 (正午から午後1時を除く・土・日・祝日・年末年始休み)
岐阜いのちの電話	058・297・1122	日曜日～木曜日：午後7時～午後10時 金曜日：午後7時～翌日土曜日の午後10時
	0120・738・556	毎月10日：午前8時～翌日(11日)朝8時
精神保健福祉センター	058・273・1111	月曜日～金曜日：午前9時～午後5時 (土・日・祝日・年末年始休み)

『健康増進健診』のご案内

18歳～39歳（平成23年4月1日現在）の方と40歳以上で生活保護世帯の方を対象に健康診査を実施します。

希望される方、受診日を変更される方は、保健センターへご連絡ください。

健診日 1月17日（火）・18日（水）
20日（金）・30日（月）

受付時間 午後1時～2時

場所 保健センター

健診内容 身体計測・尿検査・血圧測定・内科診察
血液検査・歯科検診（希望者のみ）

持ち物 健康増進健診票・健診料金（800円）

※男性希望者の健診日は、20日と30日です。

※平成23年2月に実施した健康診査申込で希望された方は、申し込み不要です。

