

■発行
登別市 保健福祉部健康推進グループ
〒059-0016 登別市片倉町6丁目9-1
登別市総合福祉センター“しんた21”
TEL 85-0100・FAX 85-0111
Email: shinta21@city.noboribetsu.lg.jp

こころの健康に注意しましょう!

秋から冬へと季節も移り、外が暗くなる時間もめっきり早くなりました。寒くなり、日照時間が短くなるこの時期は鬱々とした気持ちに傾きやすいことが、ある研究データでも明らかになっています。

ストレスに上手に対処していくことが、こころの健康を保つためにとても大切です!

うつ病を予防するには、ストレスをため込まず上手に発散して、適切な心身の休養を取ることが必要です。現代社会を生きていく上で、ストレスはなくなるものと考えて、そのストレス原因への対処法を身につけましょう。

自分にあったストレス対処法は?

趣味や運動、入浴、おしゃべりなどリラックス法を確立する



コミュニケーションの取り方を工夫する



ものの見方や考え方を考える



睡眠時間を確保する



知っておきたいうつ病の兆候

自分自身や身近な人にうつ病ではないかと感じる状況はありませんか?

次のような状況が続くときは、うつ病の可能性が考えられるので早めの対応が大切になります。

- 今まで楽しめたことが楽しめない
- わけもなく疲れた感じがして元気がでない
- これまで楽にできたことが、おっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- なかなか寝付けない、夜中に目が覚めてその後眠れない

大切な『いのち』を守るために…。

うつ病は特別な病気ではなく、だれもが罹る可能性があります。うつ病は、早めに適切な治療をすれば回復するケースが多いのですが、治療やケアを受けずに放置すると症状が長引き、悪循環に陥ることも起こってきます。

ある調査によると、自殺をした人の8割が何らかの精神疾患を抱えており、中でもうつ病の人の割合が高かったとの報告があります。平成26年、日本では年間約2万4千人の人が自殺で亡くなっており、これは先進国の中で非常に高い数値です。年代別にみると50歳代の男性の自殺率が高くなっていますが、最近では20代や30代の若い世代の自殺も増えており、登別市でも同様の傾向があります。

ストレスに上手に対処して、心身ともに健康な状態を保つことは、うつ病の予防のみならず、自殺を予防する上でもとても重要です。

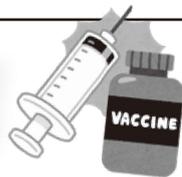
心の健康を支援する主な相談窓口はこちら

- こころの健康相談統一ダイヤル (内閣府: 平日9:00~21:00) ☎0570-064556
- 北海道いのちの電話 (24時間対応) ☎011-231-4343
- 室蘭保健所保健推進課健康支援係 (平日9:00~17:00) ☎0143-24-9846
- 登別市保健福祉部健康推進グループ (平日9:00~17:30) ☎0143-85-0100



忘れて
いませんか?

肺炎予防



◆問い合わせ先
保健福祉部健康推進グループ
☎0143-85-0100

肺炎は死因の第3位となっていますが、ワクチン接種による予防が可能です。肺炎球菌ワクチンは、1回の接種で5年間予防効果が持続すると言われています。

接種費用の助成対象となる方には、今年の4月に緑色の『登別市高齢者肺炎球菌予防接種券』を郵送しています。該当される方は、必要書類を持参のうえ、早めに接種することをお勧めします。

【対象年齢】平成27年4月1日から平成28年3月31日までに

満65、70、75、80、85、90、95、100歳になる方

【自己負担額】2,400円（生活保護世帯、市民税非課税世帯は必要書類を持参すると無料で受けられます。）

【有効期間】平成28年3月31日まで

【接種に必要なもの】登別市高齢者肺炎球菌予防接種券

※なお、助成対象者以外でも希望があれば全額自己負担での接種は可能です。



登別市食生活改善推進員協議会が 栄養功劳関係者厚生労働大臣賞を受賞しました!



2015年（平成27年）9月28日（月） 於：北海道胆振総合振興局

厚生労働大臣賞の受賞 登別市食生活改善推進員協議会

登別市食生活改善推進員協議会は、1996年(平成8年)に「わたしたちの健康は私たちの手で」をスローガンに栄養や食生活の改善を地域の中に浸透させ、市民の健康増進に寄与するとともに会員の研修と親睦を図ることを目的として設立し、今年創設20年目を迎え、現在41名の会員で活動しています。

活動内容は、町内会等において食生活改善のための調理実習や助言を行う「地区栄養教室」、小学生と保護者が楽しく簡単に料理を作る「食育親子料理教室」の開催、「アイデア朝食レシピ集」の作成など食育の推進に積極的に取り組んでいます。また毎年行っている「男性のための料理教室」では、料理経験がない男性も簡単に作ることができる栄養バランスのとれた料理の実習機会を提供し、その後の自主サークル「男の料理」の立ち上げにも繋がりました。

これらの様々な活動を通じて多くの市民に食の大切さを伝えることで登別市民全体の健康増進に尽力し、今後さらなる活動に期待がもてる組織であることが評価され、この度、厚生労働大臣賞を受賞しました。

※訂正とお詫び きらり10月号でお知らせしたピロリ菌検査は三愛病院でも受診出来ます。

三 愛 病 院

登別市中登別町24-12

0143-83-1111