



人間ドックや巡回ドックの結果表をお持ちください

清里町国民健康保険に加入の40〜74歳の方で、町の特定健診以外の健診を受けている方は、その結果を保健センターまでご持参ください。

検診結果の見方や適正な食事量についてお知らせいたします。
詳細と提出先
保健福祉課保健グループ
☎25-3850

高齢者肺炎球菌予防接種費用の助成を実施します

対象年齢 70歳以上の町民
接種医療機関 クリニックきよ里
助成金額 接種費用の二分の一
(上限4千800円)

申込み方法 クリニックきよ里に直接申し込みください

なお、入院等でクリニックきよ里で接種できない方は、保健センターまでご連絡ください。

詳細 保健福祉課保健グループ

☎25-3850
クリニックきよ里
☎25-3005

こころの健康相談・思春期相談のご案内

●こころの健康相談 5月11日(金)
午後1時30分〜3時30分

●思春期相談 4月25日(水)
午後3時〜5時

場所 網走保健所
申込み先 網走保健所 子ども・保健推進課(網走市北7条西3丁目)
※事前に申し込みが必要です。
☎0152-41-0697



子育て支援センターの行事日程をお知らせします

●身体測定の日
日時 4月11日(水)午前9時30分〜

内容 身体測定(保健相談)
持ち物 母子健康手帳
場所 子育て支援センター

●子育て講座『乳児・幼児の緊急時の対処法』
日時 4月17日(火)午前10時30分〜

講師 消防救急隊員
内容 怪我や事故の時の対処の仕方
場所 子育て支援センター

●札弦親子遊びの広場
日時 4月25日(水)午前10時〜

内容 手遊び・リズム遊び・絵本読み聞かせ製作・親子交流 など
場所 札弦保育所

平成24年度の子育て支援センターの行事日程は、個別配布されている乳幼児カレンダーに掲載されていますのでご確認ください。

詳細 保健福祉課保育・子育てグループ
☎25-3192

精神保健を考えるつどい

去る2月17日に『精神保健を考えるつどい』が開催されました。
『不眠、不安、うつとメンタルヘルス』と題して北海道立向陽ヶ丘病院院長の佐々木信一先生のご講演をいただきました。
講演内容から抜粋しお知らせします。

うつ病の基本

- ①気分や感情の障害であり、他の様々な症状は二次的に発症したもの
- ②うつ症状は少なくとも2週間以上は持続する
- ③うつは忘れた頃にやってくる
- ④身体疾患を持っている人はうつ病になりやすい
- ⑤非定型的なうつ病が増え、診療や職場に混乱を招いている

うつ病の方への接し方要点

- ①相手への自然な接し方が基本
- ②相手の話を傾聴する姿勢を 堅持する
- ③病气への基本的理解を共有する

- うつ病は時期が来れば回復する
- 急性期には十分な精神的休息が有益である
- 病気には回復のペースがあり回復には波がある
- 焦りが禁物で、薬・カウンセリングなどの治療が有効である
- ④相手の発言や態度に一喜一憂せず、良し悪しを過剰に論評しない
- ⑤相手が孤立感を抱かぬようにサポートする

なお、講演の詳しい内容をお知りになりたい方は、保健センターまでご連絡ください。

講演会での質疑応答

- 質問** 精神科と心療内科の違いについて
- 回答** 精神科は精神科医ですが、心療内科は内科医や神経内科や心身症などを研究している医師など様々です。
- 質問** 睡眠薬は癖になるのでしょうか
- 回答** 一般的な治療で1年以上も睡眠薬を継続することはほとんど無いのですが、患者さんが希望することが多いです。
- 質問** 知り合いで外に出ない人がいるのですが
- 回答** 外に出られなくなったきっかけがあるので、本人に話を聞くことから始めるとよいでしょう。
- 質問** 「うつ」で仕事を休んでいる時に、職場に出勤できないが自分の好きなことには参加している場合、職場としてはどのように対応すればいいのでしょうか
- 回答** うつによる療養中とは認められていても、仕事を休んでいる人が遊びに出ていると思われるのは本人にとっても職場にとっても好ましいことではありません。
うつとして治療を始めてから間もない時期は休養が必要ですが、治療が長くなってくると、復職に向けて職場の担当者や定期的に相談して、例えば短時間勤務など体調に合わせてどのような方法で職場に復帰するのか検討していくことが必要です。