

シリーズ「お元気ですか」(健康しもにた21)

一度きりの大切な人生 ~こころ健やかに~

こころの健康問題は一生を通して誰にでも現れる可能性があります。誰でも悲しいことやストレスが重なれば憂うつになったり気分が沈んだりします。自分と家族やまわりの人のこころの不調に気づいたら、早めにこころ相談を。

若年期(思春期・青年期)主に10代~20代

様々なライフイベントがある時期です。「親からの自立・反抗期」や「自分探し」、「仲間づくり」といった課題を持ち、身体と脳にも様々な生理学的変化が起こる時期です。進級・受験・卒業・家庭の問題・友人関係・クラスの問題・進路決定・結婚・出産・子育てなどなど・・・こころが健康であれば乗り越えていける「成長のチャンス」ですが、こころの不調として現われることもあります。良いことのように思えるイベントも、ストレスになる場合もあります。注意して見守ることが必要です。

この時期かかりやすい病気 うつ病・統合失調症・摂食障害・強迫性障害・パニック障害 など

壮年期 主に30代~60代

仕事上の問題や人間関係、家庭内での夫婦関係や親子関係など、さまざまなプレッシャーのため、こころの問題が起こりやすい時期です。失業や経済的な困窮も大きな問題であり、その他にも、親の介護や離婚などの問題は、こころの不調につながる場合があります。

様々な身体の不調(不眠、頭痛、食欲不振、目まいなど)で内科を受診しても、改善されない場合は、注意が必要です。

この時期かかりやすい病気 うつ病・依存症(アルコール、ギャンブルなど)

*50歳前後の女性に多くみられる「更年期障害」は、ホルモンバランスの乱れから生じ、抑うつ症状やイライラ・不安感などのメンタル的な症状を示すことがあります。

高齢期 主に70代~

老化からくる健康問題や、定年退職・子供の独立・親兄弟や配偶者の死など、様々な喪失体験が重なる時期です。生活も大きく変化し、他者との交流も自然と狭まり孤立することもあります。自殺が一番多い年代でもあり、原因・動機のうち3分の2が「こころと身体の健康問題」、次に多いのが「経済・生活問題」です。

家族は、離れて住んでいる場合には、友人や近所の方、介護職員などからこまめに様子を聞くなど、常にこころの不調のサインをキャッチできるようにしておきたいですね。同居している場合でも、眠れない、物忘れがひどい、料理ができなくなる、道に迷う、好きだった事に興味を示さなくなるなどの症状には気を配っておきましょう。

この時期かかりやすい病気 うつ病・様々な依存症・認知症

*認知症は、意欲や関心の低下などうつ病との区別が難しいので、早めの専門医への受診が大切です。早めの対応で進行を遅らせることが可能です。

問合せ・相談先 保健環境課 保健予防係(保健センター) ☎82-5490

タニタ 体組成計 平成28年3月まで保健センター事務室に設置中♡

モニター以外の方も、無料で体験できます。

*平日8:30~17:30

事務室に一声かけて、ご利用ください。

5分程度で計測できますので、お気軽にお立ち寄りください。

問合せ先 保健環境課 保健予防係(保健センター) ☎82-5490

素足で乗って、体脂肪率・脂肪量・推定骨量・筋肉量・体水分量・基礎代謝・・・などたくさんの健康測定ができます。

乳がん・子宮頸がん検診のお知らせ

乳がん・子宮頸がん検診は、同日でバスでの検診です。配布されている受診票に書かれている内容をよく読んで、お越しください。他地区での受診もできます。

乳がん検診のみ、各日70名の予約制になります。保健センター(☎82-5490)で予約をしてください。

日程	対象地区	場所	時間
平成28年2月 4日(木)	青倉・小坂区	保健センター	受付 13:00~14:00 検診開始 13:30
平成28年2月 6日(土)	下仁田地区		
平成28年2月 9日(火)	西牧地区	活性化センター(本宿)	
平成28年2月10日(水)	馬山地区	保健センター	

検診は2年に1度のチャンス!検診に行こう!

子宮頸がん検診対象者

生年月日	4/1年齢
平成 6年4月2日~平成 7年4月1日	満20歳
平成 4年4月2日~平成 5年4月1日	満22歳
平成 2年4月2日~平成 3年4月1日	満24歳
昭和63年4月2日~平成 1年4月1日	満26歳
昭和61年4月2日~昭和62年4月1日	満28歳
昭和59年4月2日~昭和60年4月1日	満30歳
昭和57年4月2日~昭和58年4月1日	満32歳
昭和55年4月2日~昭和56年4月1日	満34歳
昭和53年4月2日~昭和54年4月1日	満36歳
昭和51年4月2日~昭和52年4月1日	満38歳

検診料

子宮頸がん	500円
乳がん	1,000円

※20歳、40歳の方は無料です。

※この表に含まれない方で、今年度無料クーポンを受け取った方(過去クーポン未受診者)も、無料で受診できます。

乳がん・子宮頸がん検診対象者

生年月日	4/1年齢	生年月日	4/1年齢
昭和49年4月2日~昭和50年4月1日	満40歳	昭和23年4月2日~昭和24年4月1日	満66歳
昭和47年4月2日~昭和48年4月1日	満42歳	昭和21年4月2日~昭和22年4月1日	満68歳
昭和45年4月2日~昭和46年4月1日	満44歳	昭和19年4月2日~昭和20年4月1日	満70歳
昭和43年4月2日~昭和44年4月1日	満46歳	昭和17年4月2日~昭和18年4月1日	満72歳
昭和41年4月2日~昭和42年4月1日	満48歳	昭和15年4月2日~昭和16年4月1日	満74歳
昭和39年4月2日~昭和40年4月1日	満50歳	昭和13年4月2日~昭和14年4月1日	満76歳
昭和37年4月2日~昭和38年4月1日	満52歳	昭和11年4月2日~昭和12年4月1日	満78歳
昭和35年4月2日~昭和36年4月1日	満54歳	昭和 9年4月2日~昭和10年4月1日	満80歳
昭和33年4月2日~昭和34年4月1日	満56歳	昭和 7年4月2日~昭和 8年4月1日	満82歳
昭和31年4月2日~昭和32年4月1日	満58歳	昭和 5年4月2日~昭和 6年4月1日	満84歳
昭和29年4月2日~昭和30年4月1日	満60歳	昭和 3年4月2日~昭和 4年4月1日	満86歳
昭和27年4月2日~昭和28年4月1日	満62歳	大正15年4月2日~昭和 2年4月1日	満88歳
昭和25年4月2日~昭和26年4月1日	満64歳	以降、対象年齢偶数歳。上限なし	

問合せ先 保健環境課 保健推進係(保健センター) ☎82-5490

シニア教室開催のお知らせ

毎月、多方面の方を招いて健康や日常生活に役立つ内容で開催しています。皆様の参加をお待ちしています。お申し込みは不要ですので、直接会場へお越し下さい。

【参加費】 無料

【日程・内容】 1月25日(月)午前10時~12時 「背骨のお手入れ—脊椎症予防のために—」

【講師】 健康運動指導士 渋川 貴子 先生

【持ち物】 筆記用具、めがね、飲み物(運動するため)

【会場】 旧小坂小学校(1階西教室)

【対象】 65歳以上であればどなたでも参加できます。

※運動をします so 動きやすい服装でお越しください。

■問合せ先 健康課 高齢者支援係(地域包括支援センター) ☎64-8804(直通)まで

お詫びと訂正

広報しもにた12月号で掲載しました。年末年始業務のお知らせ内に誤りがありました。ここに訂正しお詫びいたします。

誤 し尿汲取り・浄化槽清掃 12/26~1/3まで休業

正 し尿汲取り・浄化槽清掃 12/26~27・12/29~1/4まで休業