

予防接種

ジフテリア・破傷風 二種混合予防接種

小学六年生の二種混合予防接種（ジフテリア・破傷風）の助成期間は3月31日までです。

予防接種は助成期間を過ぎると実費になるのでご注意ください。



二種混合予防接種 対象者

対象生年月日	無料対象期間
小学校六年生 (11～12歳)	3月31日まで

がん検診

平成27年度がん検診 検診票の事前送付の手続き

平成27年度がん検診の「検診票の事前送付の手続き書」を4月上旬に郵送します。

必要事項を記入し、同封の返信用封筒で返信すると検診前に検診票が届きます。スムーズな受診のためにぜひご活用ください。

詳しくは同封の説明書をご覧ください。



今回の「検診票の事前送付の手続き」は予約ではありません。受診するには予約期間中に「**受診日の予約**」が必要です。詳しくは同封チラシをご覧ください。

3月は「自殺対策予防月間」です **「いつもと違うな」にご用心～うつ病について～**

憂鬱な気持ちが2週間以上続く場合、「うつ病の可能性」があります。

- うつ病は年齢に関わらず一生のうちに10～15人に1人がかかると言われています。
- 引越しや結婚、離婚、失業、病気、家族の死などがきっかけになることがあります。
- 几帳面すぎるなどの性格的な要素や、子どもの頃の出来事なども関係していると言われています。



【自分で気づくサイン】

＜こころにあらわれやすい変化＞	＜からだにあらわれやすい変化＞	うつ病にかかったときは
<ul style="list-style-type: none"> ・憂鬱な気分、気分が沈む ・何事にも興味がわかず楽しめない ・不安、イライラする ・「しなければ」と思うがおっくう ・集中力や思考力が低下する ・自分を責め、自分は価値がないと感じる ・「死にたい」という考えが浮かぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ・疲れやすくだるい ・よく眠れない、朝早く目が覚める ・食欲がない、おいしいと感じない ・首や肩がこる ・頭が重い、痛い ・おなかの調子が悪い ・胸がドキドキする 	<ul style="list-style-type: none"> ○医療機関を受診し、こころもからだもゆっくり休ませましょう ○重大な決定は先延ばしにしましょう

【周りの人が気づくサイン】

＜家族が気づきやすい変化＞	＜職場の人が気づきやすい変化＞	周りの人ができること
<ul style="list-style-type: none"> ・「疲れた」「だるい」とよく訴える ・表情が暗く元気がない ・涙もろくなった ・動きが遅くなった、口数が減った ・ソワソワして落ち着きがない ・外出や友人との交流が減った ・飲酒の量が増えた ・家事や育児ができない 	<ul style="list-style-type: none"> ・作業が遅くなった、能率がおちた ・仕事のミスが増えた ・遅刻や早退、欠勤が増えた ・コミュニケーションを避けがちになった ・大切な決断や判断ができなくなった 	<ul style="list-style-type: none"> ○「励まし」よりも、ゆっくりと見守っていきましょう ○「死にたい」と打ち明けられたら、気持ちを丁寧に受け止めてください。一人にせず医療機関の受診を勧めてください。

【相談先】 ○こころの電話 筑豊 ☎29・2500

○ふくおか自殺予防ホットライン ☎092・592・0783