

健康カレンダー

Health Calendr

4月

ゆとろ～総合保健福祉センター（西町）西コミ～西当別コミュニティーセンター（太美町）

申込・詳細 福祉課保健サービス係（「ゆとろ」内・☎23 - 2346）

	事業名	日時	会場	対象者・内容
お母さんと乳幼児	4カ月・10カ月児健診	10日 月 受付13:00～14:00	ゆとろ	該当の日程を対象者へ通知します。 お子さんの成長を確認し、子育てや離乳食など、日ごろの悩みを解消しましょう。 ◆4カ月児にBCG予防接種をします。
	1歳8カ月・3歳児健診	14日 金 受付13:00～14:00		
	予防接種（ポリオ）	13日 木・26日 水 13:00～13:30	西コミ	生後3～90カ月のお子さんへ「小児マヒ」の予防接種をします。（予約不要）
		12日 水・25日 火 13:00～13:30		
	歯科健診・フッ素塗布	17日 月 9:30～14:00	ゆとろ	1歳から就学前までの幼児 虫歯のチェックと、フッ素の塗布
個別予防接種	DPT（ジフテリア・百日せき・破傷風）生後3カ月～90カ月未満	[個別予防接種が受けられる医療機関] *勤医協当別診療所（要予約） *近藤医院 *太美中央医院 *スウェーデン通り内科循環器科クリニック *さわざき医院（要予約） *とうべつ内科クリニック（要予約）		
	DT（ジフテリア・破傷風）11歳・12歳			
	麻しん風しん混合 I期 生後12カ月～24カ月未満 II期 小学校就学前年度1年間			
成人向け	基本健康診査	各医療機関の診療時間の午前中		糖尿病や高血圧など生活習慣病のチェックができます。（40歳以上）
	女性がん検診	5日 水 7:55～8:10	ゆとろ	バスで札幌の検診センターへ行き、胃・肺・大腸・子宮・乳のがん検診を受診します。
		7日 金 7:55～8:10	西コミ	
	リハビリ教室	19日 水 10:30～14:30	ゆとろ	脳卒中、神経難病などにより、体や言葉に不自由さがある方。
	友遊会	27日 木 10:00～12:00		
	かすみ草の集い	13日 木 10:30～14:30	西コミ	外に出る機会の少ない高齢の方。
	断酒会	3日 月・17日 月 18:00～21:00	ゆとろ	お酒で悩んでいる方とその家族。 （断酒会の申込み・詳細） 日中は江別保健所☎011 - 383 - 2111 夜間は工藤☎22 - 2510
ヘルスアップ事業	健康チェック日 25日 火 9:30～11:30	総合体育館	3カ月間あなたに合った健康づくり（運動・食事）をお手伝いします。	

5月の予定

内容	日にち	時間	場所	内容	日にち	時間	場所
マタニティスクール	10日(水)	13:00～	ゆとろ	4カ月10カ月児健診(BCG)	15日(月)	13:00～	ゆとろ
1歳8カ月・3歳児健診	12日(金)	13:00～	西コミ	こころの健康相談	26日(金)	13:00～	江別保健所



うつ病とは、脳の働きに故障が生じ、憂うつになったり、やる気がでなくなったり、日常生活に支障をきたしてしまう病気です。

言い方を変えれば、うつ病は、こころのガソリンが切れて元気が無くなった状態です。ガソリンが切れた状態で車を走らせ続けると車は間違いないく壊れます。こころやからだの様々な症状は、ガソリンが切れているというサインです。

うつ病の原因は？

うつ病でやる気の出ない状態が続いているのは、あなたのこころが弱いからではありません。ストレスなどによって、意欲や活力などを伝達する脳内の神経伝達物質の働きが悪くなり、その結果憂うつ感などを引き起こしてしまい、うつ病の症状が現れると言われています。そのため、治療でこの脳内の神経伝達物質のバランスの乱れを修正することで改善できるのです。

治療のポイント

うつ病の治療の基本は「休養」と「薬」です。仕事や家事などの荷物を少しの間おろして、疲れたところとからだを十分に休めてあげましょう。

それと併行して、薬による治療で脳内の神経伝達物質のバランスの乱れを調整します。うつ病の方の多くが薬に頼ることを甘えていることと考え、治療を受けることに抵抗を感じるようです。しかし、どんなにからだやこころを休めても、からだの中で起こっている異常をきちんと修正しなければ治りません。

治るまでにある程度の時間はかかりますが、早期発見と適切な治療で治る病気です。うつ病は「病気」であることを理解して、焦らずじっくり治療に取り組むことが大切です。

うつ病の自己チェック

（うつ対策推進方策マニュアルより）
毎日の生活に充実感がない。

これまで楽しくやれていたことが、楽しめなくなった。

以前楽にできていたことが、今では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。訳もなく疲れたような感じがする。

チェック項目の2項目以上が、2週間以上ほとんど毎日続いて、そのためにつらい気持ちになったり毎日の生活に支障が出たりしている場合には、うつ病の可能性がありますので、医療機関・総合保健福祉センター（ゆとろ）・保健所にご相談ください。

江別保健所（石狩保健福祉事務所保健福祉部） 保健師 高橋尚子

江別保健所（石狩保健福祉事務所保健福祉部） 保健師 高橋尚子

Hospital 内科系急病当番医

平日 ⇒ 19時～21時
土曜日 ⇒ 14時～17時
日曜・祝日 ⇒ 9時～12時・14時～17時



「うつ病」は心のかぜと言われます。今はめずらしい病気ではありません。ひどくなる前に専門医に相談しましょう。

4月（内科系急病当番医）

1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
スウェーデン	堀江	太美	さわざき	堀江	勤医協	堀江
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
堀江	とうべつ	近藤	堀江	太美	さわざき	堀江
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
勤医協	堀江	堀江	とうべつ	近藤	スウェーデン	太美
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
さわざき	堀江	勤医協	堀江	堀江	とうべつ	近藤
29日	30日					
スウェーデン	堀江					

5月（内科系急病当番医）

1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
さわざき	堀江	勤医協	堀江	堀江	とうべつ	近藤
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
スウェーデン	堀江	太美	堀江	勤医協	堀江	堀江

医療機関

勤医協当別診療所	☎23-3010	末広
近藤医院	☎23-2021	園生
さわざき医院	☎25-2055	北栄町
とうべつ内科クリニック	☎22-1313	西町
太美中央医院	☎26-2332	太美南
スウェーデン通り内科循環器科クリニック	☎25-3151	太美町
堀江病院	☎22-3111	樺戸町
北海道医療大学歯科内科クリニック	☎23-1211	金沢

上記の機関で、基本健康診査を受けることができます。