

健康手帳

うつ病について

うつ病は決してまれな病気ではありません。およそ5人から10人にひとりの人が、生涯のうちに一度は、うつ病にかかると言われてい

ます。憂うつな気分や不安感、イライラなどの不快な症状が続く。眠れない。頭が思うように動かず物忘れやミスが多くなる。内科や整形外科などで診察や検査を受けても異常がないにもかかわらず、身体の不調が続く。将来について悲観して死について考えてしまう。この

心配な人はかかりつけ医などで受診してください。

ような症状が数週間以上続く場合には、うつ病の可能性が

あります。心療内科や精神科の診察を受ける事をお勧めします。治療としては抗うつ薬などによる薬物療法や心理カウンセリング、認知行動療法などがあります。また、うつ病の予防としては、規則正しい生活を送り十分な睡眠をとる。散歩など適度な運動を取り入れる。家族や友人など悩みを打ち明けて相談できる人間関係を大切に

にするなどを心がけると良いでしょう。前橋市医師会 大島 春樹

老人福祉センター
65歳未満の人は入場料が必要です
(ふじみ老人福祉センターは60歳未満)

しきしま老人福祉センター
☎027-233-2121

□社交ダンスパーティー「アフロ・キューバン・ジャズ・オーケストラ」
日時 5月24日(土)午後1時~2時

□ママとベビーのリラックスサロン
日時 5月13日(火)午前10時30分~11時30分

対象 Ⅱ 首の据わった乳児とその家族、先着30組
用意する物 Ⅱ バスタオル
費用 Ⅱ 500円

☎5月7日(水)から同センターへひろせ老人福祉センター
☎027-261-0880

□ひろせ舞台演劇会
日時 5月11日(日)午前11時30分~午後2時

□ピンシャ身体操とストレッチ
日時 5月12日(月)午前10時~11時30分

□健康教室「コレステロールについて」
日時 5月13日(火)午後1時30分~3時

対象 Ⅱ なたでも、先着30人
□一日教室「お椅子ビクス」

日時 5月28日(水)午前10時~11時
対象 Ⅱ なたでも、先着30人
用意する物 Ⅱ 体育館履き
☎以上の2つは5月7日(水)から同センターへ直接

ミニ情報

□教育委員会定例会の傍聴
日時 5月14日(水)午後4時

会場 Ⅱ 市役所3階31会議室
対象 Ⅱ 一般、先着10人
☎当日午後3時30分~50分に会場へ直接

☎教育委員会総務課 ☎027-898-5803

□市民献血
日時 5月21日(水)午前9時30分~午後4時

会場 Ⅱ 市役所1階市民ロビー
☎県赤十字血液センター ☎027-224-2102

□おもちゃの病院
簡単なおもちゃの修理を行います。
日時 5月11日(日) 5月18日(水) 5月20日(火)、午前10時~正午

会場 Ⅱ ①は南橋市民サービスセンター ②は総合福祉会館 ③は城南支所
☎ボランティアセンター ☎027-232-3848



健康

食生活で骨と筋肉を健康に

□はっぴい健康クッキング
日時 5月23日(金) 6月3日(火) 6月4日(水) 6月6日(金) 6月10日(火)、午前9時30分~午後1時30分

会場 Ⅱ ①は芳賀市民サービスセンター ②④⑤は前橋保健センター ③は下川淵市民サービスセンター
対象 Ⅱ 一般、先着各30人
内容 Ⅱ 管理栄養士の講話、食生活改善推進員による調理実習
費用 Ⅱ 材料費

その他 Ⅱ 託児希望者は問い合わせてください
☎各開催日の1週間前までに健康増進課 ☎027-220-5783へ

風しん抗体検査費用などを助成
風しん抗体検査費用と予防接種費用の一部を助成します。

検査の結果、抗体が低い人は予防接種を受けてください。抗体検査は無料です。
期間 Ⅱ 来年3月31日(火)まで
対象 Ⅱ 本市在住で次のいずれかを満たす人 ①初めての妊娠を希望する女性とその夫 ②風しんの

人権標語

いじめはね じぶんのこころも きずつける
上川淵小 2年 関口 透矢さん

Table with 6 columns: 相談名・問い合わせ, 日時, 会場, 相談名・問い合わせ, 日時, 会場. It lists various consultation services for May, including legal, special legal, administrative, and human rights consultations.

※市民相談 (☎027-898-6100)、DV・セクハラ相談 (☎027-898-6520)、家庭児童相談 (☎027-223-4148)、母子家庭相談 (☎027-220-5701)、女性相談 (☎027-220-5700) は午前8時30分~午後5時15分。教育・青少年相談 (☎027-230-9090) は月曜~金曜の午前9時~午後7時、土曜は午前9時~午後5時。就学に向けての相談 (☎027-210-1234) は月曜~金曜の午前9時~午後5時。

抗体が低い妊婦の夫(ただし、過去に風しんにかかったことがある、風しん抗体検査を受けたことがある、風しんの予防接種歴のある人を除く)
ワクチン助成金額 Ⅱ (風しん単独) 3,000円 (麻しん風しん混合) 5,000円
☎市保健所内衛生検査課 (☎027-220-5779) へ直接

悩みはみんなで共有しよう
□ひきこもりの若者の家族のつどい
日時 5月8日(木)午後1時30分~3時30分

会場 Ⅱ 前橋保健センター
対象 Ⅱ 市内在住で、18歳~4歳のひきこもりの人の家族、先着20人
内容 Ⅱ 家族の交流や意見交換で、ひきこもりへの理解を深めます

☎5月7日(水)までに健康増進課 ☎027-220-5785へ
まずは気軽に相談ください
□若者のこころの相談
日時 5月20日(火)午後1時30分~3時30分

会場 Ⅱ 市保健所
対象 Ⅱ 市内在住で、うつ病や引きこもりなど、心の悩みごとを持つ18歳~35歳の若者やその家

族、先着3人
内容 Ⅱ 保健師・精神保健福祉士による相談
☎5月19日(月)までに健康増進課 ☎027-220-5785へ
禁煙生活への第一歩に
□禁煙チャレンジ塾
日時 6月11日(水)・12日(木)・13日(金)、午前8時30分~午後5時15分

会場 Ⅱ 前橋保健センター
内容 Ⅱ 呼吸一酸化炭素濃度測定・尿中ニコチン代謝物濃度測定、保健師との面接
☎6月4日(水)までに健康増進課 ☎027-220-5784へ

健康テレホンサービス
☎027-234-4970
健康相談と原稿検索がインターネットでも利用できます。アドレスは http://www.rain.com/kenko/ya.

曜日・内容 Ⅱ (月曜) 高齢者の摂食・嚥下障害への対応(火曜) 起立性調節障害(OD)(水曜) 過敏性腸症候群(木曜) 姿勢と噛み合わせ(金曜) 痛風(土日曜) 骨粗鬆症の予防

直接相談タイム Ⅱ 医師が直接相談 5月8日(木)(小児科・内科)・14日(水)(歯科)、午後7時30分~9時