

うつ病

を知っていますか?



日常的なストレスからくる不安や、ゆううつな気分は誰もが経験することですが、こうした心の状態が長い間続き、回復せずに日常生活に支障をきたしてしまう病気が「うつ病」です。厚生労働省研究班の調査では、国民の約15人に1人がこれまでにうつ病に罹患した経験があるにもかかわらず、その4分の3は医療を受けていないと報告されています。うつ病は、特別な人にかかる病気ではなく、誰にでもかかる可能性がある病気です。また、近年増えている自殺の背景にうつ病が存在していることが多いといわれています。うつ病は、治療により治る病気です。早期に発見し治療に結びつけましょう。

あなたはストレスをためていませんか？ ストレスチェックにチャレンジ!

下記の8項目の質問でこころの健康度(うつ)をチェックしてみましょう!
最近2週間のあなたの様子についてお答えください。

番号	項目	チェック
1	毎日の生活に充実感がない	
2	これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった	
3	以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる	
4	自分が役に立つ人間だと思えない	
5	わけもなく疲れたような感じがする	
6	死について何度も考えることがある 注:「ほっくり死にたい」「もう年だからいつ死んでもいい」などは該当しません	
7	気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある	
8	最近ひどく困ったことや、つらいと思ったことがある 例: 家族の死、親戚・近隣の人の自殺、自分や家族の病気など	

2項目以上

1項目以上

1項目

2週間以上、ほとんどの毎日続くうつ病、うつ病の可能性がります。

専門家へ相談しましょう

(厚生労働省うつ対応マニュアルー保健医療従事者のために一より抜粋)

うつ病治療の3原則

- 1 十分な期間の休養
- 2 薬物療法
- 3 家族や周囲のサポート

※本人や家族だけで抱え込まず専門医や関係機関に早めに相談しよう



【相談窓口】

岡山市こころの健康センター	086-803-1274
岡山市保健所健康づくり課 精神保健係	086-803-1267
北区中央保健センター	086-803-1265
北区北保健センター	086-251-6515
御津分館(御津支所総務民生課)	0867-24-1111
建部分館(建部支所総務民生課)	0867-22-1112
中区保健センター	086-274-5164
東区保健センター	086-943-3210
瀬戸分館	086-952-2892
南区西保健センター	086-281-9625
灘崎分館(南区役所灘崎保健福祉室)	08636-2-3146
南区南保健センター	086-261-7051

お問い合わせ先: 岡山市保健所健康づくり課 TEL(086)803-1263



健康で豊かな生活をめざす
愛育活動の情報誌

発行/岡山市愛育委員協議会
事務局/〒700-8546 岡山市北区鹿田町1-1-1
岡山市保健福祉会館2階
TEL.086-803-1263 FAX.086-803-1758

2009.10

35

いつまでも住み続けたい地域づくりのために
いま世代を超えた

コミュニケーションの輪を広げよう!



▲おやこクラブとの交流



▲健康体操



▲住民手作りの盆踊り

参加しませんか!

愛育委員会では各種団体と協力し、それぞれの地域で独自の交流を行っています。楽しく意義のある活動として地域に根付き、コミュニケーションの輪が広がって行くよう願っています。あなたも地域のコミュニケーションの輪に参加しませんか?



▲料理教室



▲ウォーキング大会



▲離乳食を作った交流



▲星空サマーコンサート



あ い ト ー ク

健康で互いに支えあう住みよい町やふるさとをつくるために
組織・団体や地域の人たちが“安全・安心ネットワーク”を
中心に取り組んでいます。

good communication

健康は地域の和から!

コミュニケーションチェック!

- ①家族であいさつをしていますか。
- ②困った時相談できる相手がありますか。
- ③おしゃべりする相手がありますか。
- ④ご近所の人とあいさつをしていますか。
- ⑤町内や地域の行事に参加していますか。
- ⑥あなたの住んでいる地域が好きですか。

あなたはいくつができましたか?

お知らせ!

「こんにちは赤ちゃん訪問」コーナーでは、生後4ヶ月までの赤ちゃんの顔写真を募集しています。
ご希望の方は、下記まで郵送にてお願いします。なお、締め切りは11月末日で、希望者多数の場合は無作為に選ばさせていただきますので、ご了承ください。

〒700-8546 岡山市北区鹿田町一丁目1-1
岡山市愛育委員協議会事務局

写真のみ掲載致します。また、お送りいただいた写真はお返しできません。

毎朝元気に

おはようございます!

子ども達を見守り安全安心の地域をめざして、96名の愛育委員が毎日2人ずつ順番に、小学校の校門（7時40分から8時10分まで）で朝の声かけをしています。校長先生・連合町内会長・民生委員さん達と共に行って一年がすぎました。

始めた頃は「おはようございます」の声が小さかった子どもも、元気いっぱいこたえてくれるようになりました。

子ども達の笑顔と声は、私達を元気にしてくれます。学校行事への招きもあり、交流もすすんでいます。

挨拶を通して、地域の大人と子どもが心を通い合い、安心して暮らせる地域になればと頑張っています。



雨の日も 風の日も

笑顔がいっぱい!

愛育委員は生後4ヶ月までの赤ちゃんのいる家庭を絵本をもって伺う「こんにちは赤ちゃん訪問」を行っています。

こんにちは 赤ちゃん訪問

お宅に伺うまで...

活動する 愛育委員を 追ってみました。

毎月の定例報告会



前月分の「こんにちは赤ちゃん訪問連絡票」を提出し、情報交換

資料をみながら研修

今月訪問する訪問連絡票と絵本などの持参物の受け取り

学区にもどって



訪問し、帰宅後訪問連絡票に記入



足守中学校区

(足守・大井・日近・岩田・福谷)

足守中学校区は、ムシ歯を持っている子どもの割合が高いという健診結果が出ました。大人にとってもムシ歯や歯周病が大きな問題となっています。7月9日に歯科の先生による「お口の健康」についての講演会を開き、ムシ歯についての知識から介護食のポイントまで話していただきました。北市民健康づくり足守会議で作成した食品に含まれる成分(カロリー、脂質、食塩)のパネル展示もして、予防を呼びかけました。

菓子の栄養成分



御津地区

地域の皆さんが元気でかくしゃくとしていられるようにと、平成12年から「健康みつ21」をもとに「地区別健康教育」をはじめました。

愛育委員が、「話をしに集まろうやあ!」と、声をかけて近くの公会堂に集まります。心のつながりを大切にしながら、みんなで健康づくりに取り組んでいます。

現在は、各種団体と協力して各地区で開催しています。時には子ども達も加わって三世代交流をしています。

この夏の七夕会では、短冊に「いつも笑顔でいられますように…」など願いを書いて笹の葉につりました。童心にかえって楽しい一日を過ごしました。

