



●母子健康手帳の交付について

保健師が、妊婦さんの体調などをお聞きしながら母子健康手帳の使い方や妊婦健康診査について説明を行います。交付場所は＜西合志庁舎＞健康づくり推進課です。また、健康育児相談時も交付しています。5月の日程は13日(水)泉ヶ丘市民センター、19日(火)ふれあい館です。日程は健康づくり事業計画表に掲載していますのでご参照の上お越しください。印鑑と産婦人科から妊娠届出書をもらい、持参ください。

●熊本県小児救急電話相談事業

相談時間：毎日・夜間
午後7時から午前0時
☎#8000
(ただし、ダイヤル回線・I P電話・光電話からは☎096-364-9999)

訂正とおわび

平成21年度健康づくり事業計画表に誤りがありましたので、次のとおり訂正しておわびいたします。

●予防接種 個別接種 ⑧まつもとこどもクリニック
(誤)「受付曜日・時間」月・火・木・金 14時～15時
↓
(正)月・火・木・金・土 14時～15時

問い合わせ先

健康づくり推進課健康推進班(西合志庁舎)☎242-1183

健康のすゝめ



問い合わせ先

健康づくり推進課(西合志庁舎)☎242-1183

平成21年度 合志市健康診査

合志市健康診査については、下記の内容で実施します。また、合志市国保以外(社会保険など)の方も、加入している医療保険者が『養生園』を健診機関として指定した場合は養生園で受診でき、送迎バス(表A)も利用できます。その場合、必ず受診券と保険証を持参し、問診票は会場でご記入ください。

対象者	特定健診	39～74歳の合志市国民健康保険加入者(平成21年4月1日現在)	料金：1,500円
	生活習慣病健診	30～39歳(平成21年4月1日現在)	料金：1,500円
	後期高齢者健診	75歳以上(満年齢)	料金：800円
持参物	☐ ご加入の保険証(必ず持参してください) ☐ 健康手帳(お持ちでない方は当日交付します。) ☐ 問診票(該当欄は必ず全部記入し、汚さず持参してください) ☐ 生活機能検査受診券(オレンジ色) ※65歳以上の方で該当者のみ郵送しています。		
会場	菊池広域保健センター(養生園) 菊池市泗水町吉富2193-1 ☎0968-38-2820		
日程	5/25(月)～6/9(火)、7/27(月)～7/30(木)、11/9(月)～11/16(月) ※原則、土・日・祝日休み。但し5/30(土)、5/31(日)、11/15(日)は午前中のみ健診があります。		
受付時間	午前8時～11時、午後1時～3時		
その他	①当日は、空腹状態(食後10時間)で受診してください。※血圧治療薬などを内服中の方は普段どおり内服してください。 ②ネックレスや磁気のついた物などは外し、上半身は脱衣しやすい服で受診してください。 ③6月～7月の健診では、当日バス送迎がありますのでご利用ください(表A)。11月の健診にはバス送迎はありません。自家用車で直接会場へ来られる方は、表Aで日時をご確認のうえ、お越しください。 ④指定日時に来られない場合は、上記の日時にお越しください。(上記日時以外を受診は、お待たせする場合があります。)		

表A.合志市送迎バス日程表(6月)

※7月のバス日程は、広報6月号に掲載予定

バス集合時間は厳守ですが、道路状況などで少し遅れることがあります。お住まいの近くの集合場所をご利用ください。なお、集合場所には徒歩でお越しください(駐車場なし)。

実施月日	区名	集合時間			集合場所
		午前①	午前②	午後	
6/1(月)	榎ノ本	8:30	—	13:30	佐野商店前
	西須屋団地	—	9:30	13:35	松永商店前
	県営住宅	—	9:30	13:30	浄化センター前
	堀川	—	9:32	13:32	堀川区公民館前
6/2(火)	上須屋(東、南、中)	8:30	—	13:30	成松内科医院前
	上須屋(西、1、2、3)	8:33	—	—	コンビニボプラ前
	上須屋(西、1、2、3)	—	9:30	—	成松内科医院前
	上須屋(西、1、2、3)	—	9:33	13:33	コンビニボプラ前
	東須屋	8:30	—	13:30	二条通コーポ原田前
	芝原	—	9:30	13:41	谷商店駐車場
	南原住宅	—	9:30	13:41	谷商店駐車場
	湯之端	—	9:30	13:41	谷商店駐車場
	外園	—	9:35	13:45	野々島公民館前
	くぬぎヶ丘	—	9:35	13:45	野々島公民館前
6/3(水)	黒石団地(東、西)	8:30	—	13:30	大塚薬局前
	黒石団地(中)	—	9:30	13:30	大塚薬局前
	九農研	—	9:32	13:32	九農研正門前
	黒松	8:30	—	13:40	黒松区公民館前
	立割	8:33	—	13:42	合生文化会館前
	桑木鶴	8:35	—	13:44	小合志区集落センター前
	小合志	8:37	—	13:46	合生住宅広場前
	合生住宅	—	9:30	13:35	本村地区構造改善センター前
	本村	—	9:30	13:35	本村地区構造改善センター前
	〃	—	9:35	13:30	門池頭邸氏宅前

*集合時間が同じ時間帯の日は、バス2台で対応します。

注) 健診データは受診者のプライバシーに十分考慮した上で皆様の健康づくりに活用させていただきます。

うつ病のサインを見逃さないで

最近、なんとなく続いている気分やからだの不調を「気のせいだろう……」、「そのうち治るだろう……」と、片付けていませんか。しかし、あなたの生活の中に起こっているちょっとした変化は、うつ病のサインかもしれません。

うつ病の主な病状は、気分が落ち込む、あらゆることへの興味が低下する、といった「抑うつ」で、それが数週間から数カ月の一

定期間続きます。うつ病は、軽いものを含めると、人口の10%以上が、一生のうちかかるといわれています。つまり、うつ病は、特別な病気ではなく、誰でもかかる可能性がある病気です。また、ストレスが続くと自分でも気づかないうちに、うつ状態になっている場合があります。うつ病は、適切に治療することで回復する病気です。

まず、自分のこころの健康状態をチェックしてみましょう。

- ☐ 1. 毎日の生活に充実感がない
- ☐ 2. これまでは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

■判定方法

上にあげた状態のうち2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、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。医療機関、市役所(こころの相談)、熊本県精神保健福祉センター(☎356-3629)などに相談してください。

このほかに、眠れない、食欲がない、頭が重いなどといった身体症状があり検査しても異常がなかったり治療しても改善しないときは、うつ病の可能性も考えてみてください。

(出典：平成16年度厚生労働省 地域のおけるうつ対策検討会「うつ対策推進方策マニュアル」国民向けパンフレット案)

平成21年度 こころの相談 日程表

平成21年 5月13日(水)	11月11日(水)
6月3日(水)	12月9日(水)
7月8日(水)	平成22年 1月13日(水)
8月5日(水)	2月10日(水)
9月9日(水)	3月10日(水)
10月14日(水)	

※専門の医師が相談に応じます。相談は、予約制になっています。予約先 ☎242-1183