



## 心の声に耳を傾けて うつ病は早期発見・早期対応がカギ

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

春は新しい環境に向かう季節でもあり、気付かないうちにストレスが高まりやすい時期です。自分らしく過ごすために、心の声に耳を傾けてみませんか。

### 15人に1人 誰でもなりうる「うつ病」

うつ病は15人に1人がかかり、誰もが掛かる可能性がある病気です。しかし、自己判断で薬を飲んだり、軽く考えて放置したりすると非常に危険です。適切な治療を受けていないと、死に至ることもあります。

### 「眠れない」は 病気の発見につながる

うつ病の症状を知っていると、本人や身近な人のいつもと違う状態に気が付き、相談や受診につながります。

#### ■自分で感じる症状

眠れない、気分が重い、気分が沈む、悲しい、不安、イライラする、元気がない、集中力がない、好きなこともやりたくない、細かいことが気になる、悪いことをしたように感じて自分を責める、物事を悪い方へ考える、死にたくなる

#### ■周囲から見て分かる症状

表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない、飲酒量が増える

#### ■体に出る症状

食欲がない、体がだるい、疲れやすい、頭痛、肩こり、動悸、胃の不快感、便秘がち、めまい、口が渇く



### 体にいいこと始めませんか？

## 総合健康診査と特定健康診査

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912



見ためだけでは体の中は分からないもの。健康の維持・増進には、定期的な健康チェックが大切です。健康状態を確認する健康診査をこの機会にご活用ください。

### 健診結果は

### 体からのメッセージ

町の国民健康保険加入者が受ける特定健診の平成25年度の受診率は36・1%でした。近年横ばいで推移しており、平成29年度受診率の目標値60%より低い状態です。がんや脳卒中、心臓病などの生活習慣病は知らず知らずのうちに進行します。

年に1度は健診を受け、体からのメッセージに耳を傾けて日々の生活習慣を振り返りませんか。

### 治療中の人も受診できます

健診は、治療中の人も対象です。結果をかりつけ医に見てもらい、指導を受けてください。

#### ■日程

- ① 総合健康診査(集団) 5月～6月
- ② 特定健康診査(医療機関) 6月～8月

#### ■対象者

- ・40歳以上の国民健康保険加入者
- ・後期高齢者医療制度加入者

#### ■申込方法

3月中旬に対象者へ送る「健診のご案内と申込書」に記入し、健康保険課、または町の施設に申し込んでください。案内が届かなかつた対象者はご連絡ください。

#### ■申込期限 3月31日(木)

※町が実施するその他の各種健康診査は、3月下旬に各家庭へ配布する健康カレンダーに掲載します。対象者には事前にご連絡します。



3月末が申込期限です。体からのメッセージに耳を傾けませんか。

### ストレスと上手に付き合う5つのヒント

自分の体や心の「いつもと違う」状態に気付いたら、今の生活を見直してみませんか。ストレスと上手に付き合う5つのヒントを紹介します。

#### 一、規則正しい生活を

毎日の生活のリズムを整えることが大切です。朝は光を十分に浴び、夜は食事や入浴を早めに済ませ、眠気を感じたら床につくという規則正しい生活が大切です。

#### 二、寝る前2時間はリラックスタイム

テレビやDVDなどを見た後は、脳が興奮して眠りを妨げます。寝る前2時間は音楽を流したり読書をしたり軽いストレッチをしたりしましょう。就寝30分前は布団に入ってからリラックスする時間を作りましょう。

#### 三、適度な運動でリフレッシュ

趣味、運動などは満足感や解放感、リフレッシュ効果が得られます。

#### 四、オンとオフを切り替える

オンとオフを明確にし、意識的に気持ちを切り替えましょう。

#### 五、お酒よりも受診を

寝酒は良質な眠りを妨げます。眠れないなら、お酒に頼らず受診して、適切な治療を受けましょう。

## Interview

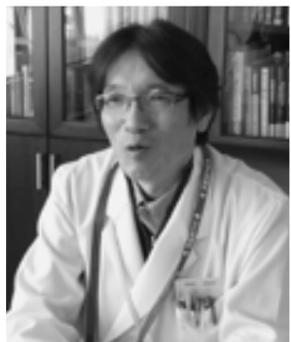
### 早めの相談・受診は回復も早い

普段診療していて感じることは、本人や家族がいつもと違う状態に気付いたら、早めの相談や受診が重要だということです。早期に対応すると回復が早い場合もあります。

受診には、本人1人または家族と受診する場合があります。家族は、身近にいるからこそ、本人の日々の状態の変化に気がきます。本人が気づきやすい症状と家族など身近な人

が先に気付く変化もあります。家族が見た本人の状態を主治医に伝えることは、治療上とても重要です。

治療が進むと、身近であるが故に、本人の回復への変化を実感できないこともあります。だからこそ、定期的に受診し、医師が客観的に本人の評価をすることは、本人のためにも家族のためにも重要なことだと思います。



菊陽病院 院長  
和田 冬樹 医師

## より精密に体をチェック！ 人間ドックの費用を一部助成します

菊陽町国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者を対象に人間ドックの費用を一部助成します。

#### ■申請方法

- ① 菊陽町国民健康保険加入者  
3月下旬にお送りする保険証に同封されている申請書に記入・押印して提出してください。
- ② 後期高齢者医療制度加入者  
3月中旬にお送りする総合健診の申込書に同封している申請書に記入・押印して提出してください。

※申請書は健康・保険課と西部支所に用意しています。

#### ■申込先 健康・保険課または西部支所

#### ■申込期限 5月31日(火)

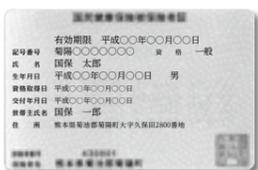
#### ■問い合わせ 健康・保険課

国民健康保険係

☎(232)4912



## 国民健康保険証を送ります



▲新しい保険証は薄紫色です

### 簡易書留で郵送

3月下旬に菊陽町国民健康保険の加入者へ新しい保険証を簡易書留で郵送します。有効期限を過ぎた保険証は適正に処分してください。

※簡易書留とは郵便局員から手渡しで配達される郵便で、受け取り時に受領印が必要です。

### 留守の場合は再配達か直接受け取り

留守の場合、郵便局員が「ご不在連絡通知書」をポストに入れます。通知書に記載された期間を過ぎると役場に返送されますので、直接健康・保険課に来てください。※国税の滞納がある世帯には納税相談の通知を送ります。

#### ■問い合わせ

健康・保険課 国民健康保険係

☎(232)4912