



心のサインに気付いたら医療機関への受診を

【問】健康支援課 ☎29-5286, FAX29-5208

うつ病とは、精神や身体的なストレスなどが重なって、日常生活に支障を来す状態です。平成26年の宮崎県の自殺死亡率は全国で3番目と高く、自殺の背景には、うつ病が潜んでいることが多いといわれています。うつ病は、周りからも気付かれにくい病気ですが、早期に発見して、適切な治療をすることが、自殺予防にもつながります。

市では、かかりつけの医療機関を受診した際に、うつ病などが疑われる患者さんを精神科に紹介するなど、連携を強化しています。皆さんも家庭や職場などで周りの人のSOSに気付いたら、まずはかかりつけ医の受診を促してください。



健康支援課 主任技師 渡邊 優子

うつ病を疑うサイン

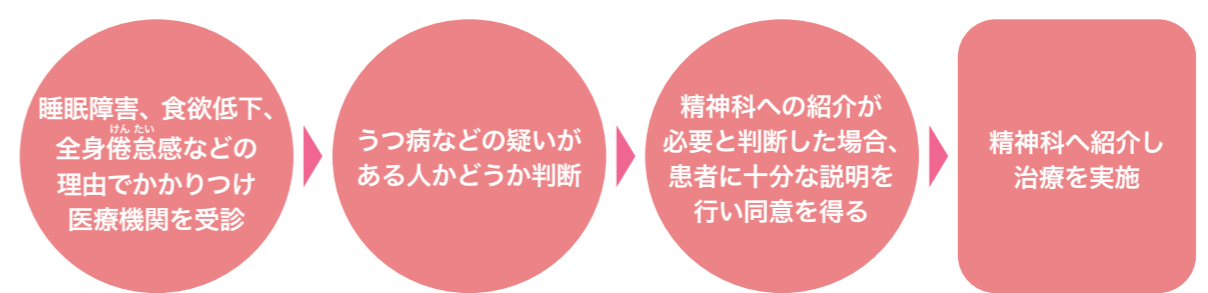
からだの症状



こころの症状



かかりつけ医と精神科医が連携しています



腎臓のための栄養相談

腎臓は、血液中の老廃物を排出したり血圧の調整を行ったりする大切な臓器です。保健所の栄養士が腎臓にいい食事について個別相談を行います。相談は毎月1回、開催しています。

- 日時/ 9月26日(月)9時~17時
- 場所/ 市保健所
- 対象/ 市内在住の人
- 料金/ 無料
- 申し込み/ 電話またはFAXで、前日までに健康支援課へ。
- [問] 健康支援課 ☎29-5286, FAX29-5208

こころのサポーター養成講座

こころの悩みを抱えている人に寄り添いながら話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る方法を学んでいただきます。この機会に悩みの聞き方、接し方を学びませんか。

- 日時/ 11月25日(金)9時45分~16時
- 場所/ 市保健所・中央保健センター
- 対象/ 市内在住で、受講経験のない人
- 定員/ 30人
- 料金/ 無料
- 申し込み/ 電話で、10月7日(金)までに健康支援課へ。多いときは抽選。
- [問] 健康支援課 ☎29-5286, FAX29-5208



歯とお口の健康相談

歯科健診・相談、指導など。治療は行いません。

- 日時/ 10月11日(火)、17日(月)、28日(金) 9時30分~11時30分 13時30分~16時
- 場所/ 市保健所
- 対象/ 市内在住の人
- 対象/ 無料
- 持参するもの/ 歯ブラシ、健康手帳(持っている人)、親子(母子)健康手帳
- 申し込み/ 電話またはFAXで、前日までに健康支援課へ。
- [問] 健康支援課 ☎29-5286, FAX29-5208

こころの悩みはありませんか

- ①精神科医による「こころの健康相談」
精神科医が、悩みを抱える本人・家族の相談に応じます。既に精神科に通院している人は主治医に相談してください。
- ②精神障がい者家族教室
家族や支援者を対象とした、精神科医による「地域の中で生活する」についての講話と家族同士のミーティングです。



- 日時/ ①9月29日(木) 13時30分から、14時30分から、15時30分から ②10月17日(月) 13時30分~16時
- 場所/ 市保健所
- 対象/ 市内在住の人
- 料金/ 無料
- 申し込み/ 電話で、①前日まで、②10月14日(金)までに健康支援課へ。
- [問] 健康支援課 ☎29-5286, FAX29-5208

栄養塾で健康になろう

糖尿病や高血圧など、生活習慣病を予防・改善するための講話、減塩食の試食を行います。また、希望者には自宅で作ったみそ汁の塩分測定も行います。



- 日時/ 10月8日(土)10時30分~11時30分(受け付けは10時15分から)
- 場所/ 総合福祉保健センター
- 対象/ 20歳以上の市内在住の人
- 定員/ 30人
- 料金/ 無料
- 持参するもの/ 筆記用具、希望者は当日自宅で作ったみそ汁100cc程度
- 申し込み/ 電話またはFAXで、9月24日(土)までに健康支援課へ。
- [問] 健康支援課 ☎29-5286, FAX29-5208

集団健診のお知らせ

特定健診・後期高齢者健診や各種がん検診(胃がん、大腸がん、前立腺がん、結核・肺がん)を一度に受診できる集団健診を行います。

- 申し込み/ 電話で、市コールセンター(☎25-2111)へ。
- [問] 国保年金課 ☎42-2359, FAX20-3562

実施日	受付時間	健診会場	申込締切日
11月2日(水)	7時45分~9時30分	西部地区農村環境改善センター(北地域センター隣)	9月21日(水)
11月5日(土)		住吉公民館	9月26日(月)
11月14日(月)		市保健所	10月3日(月)
11月19日(土)			10月11日(火)

Noxudol 施工店は、宮崎でココだけ!

愛車をサビから守る方法があります!

【広告】

携帯はコチラから

こうなる前に! 早めの対応が肝心です!

カーケア宮崎 株式会社エーグリーン宮崎
宮崎市阿波岐原町産母128-38
営業時間9:00~18:00 定休日/不定 ※土日祝日対応可能です。ご連絡下さい。

カーケア宮崎は 市民の森のすぐ南側にあります

☎0985-39-0017

相談窓口	内容
こころの悩み	こころのダイヤル 【問】宮崎自殺防止センター ☎77-9090 【相談日時】月・水・金・日曜 20:00~23:00 ライフネット宮崎 ☎28-2555 【相談日時】火・木・土曜 19:00~23:00
人間関係	流産、死産、病気などで子どもを亡くされた人の相談(グリーフケアはあと) 【問】当事者の会 ☎080-8589-3216 【相談日時】月~金曜 9:00~17:00 メンタルサポートスローステップ ☎080-8589-3215 【相談日時】木曜 9:30~15:30
虐待など	臨床心理士による生き方・こころの相談(要予約) 【相談日時】10/13(木)14:00~16:00 弁護士による法律相談(要予約) 【相談日時】10/19(水)14:00~16:30 【問】宮崎市男女共同参画センター ☎25-2057(9:00~16:30は、男女共同参画の相談も受け付けます)
	【相談日時】月~金曜 8:30~17:15(祝・休日、年末年始を除く) 【問】児童虐待の相談…子育て支援課 家庭児童相談室 ☎21-1766 高齢者虐待の相談…長寿支援課(☎21-1773)または各地域包括支援センター 障がい者虐待の相談…障がい福祉課(☎21-1772)または市障がい者総合サポートセンター(☎63-2688)

市では、左記の相談以外にも、弁護士による法律相談などさまざまな相談を受け付けています。詳しくは市ホームページからも確認できます。