



## 大事にしていますか？

## こころの健康生活

あなたは自分の心の声が聞こえていますか？

「夜眠れない」、「朝起きるのがつらい」、「やる気が出ない」、「だるい」など、以前は「なまけ病」や「気合が足りない」と片付けられていた心身の不調。このようなさまざまな変化に、心の声が現れています。

不況によるリストラの増加、就職難、減らない自殺など、特にメンタルヘルスに気をつける社会状況にあります。

「少しづついいかな...」でもまだ大丈夫！、「まさか自分が？そんなわけない」と考えていませんか？

小さくても、心の声が聞こえたら、素直に受け止める気持ちを持ち、一人で悩みを抱え込まないようにしましょう。

町では、こころの健康づ

くりと自殺対策の一環として携帯電話やスマートフォン、パソコンを使ってメンタルヘルスチェックができるシステム「こころの体温計」が利用できます。

ご自身や家族、大切な人のストレスや落ち込んでいる様子、子育てによるストレスの度合い、アルコールの影響度、いじめのサインなど様々なチェックができます。また、家族の状態を把握する家族モードもあり、結果に基づいて相談機関の確認などもできます。

このシステムが利用できない方は、健康管理課へお気軽にご相談ください。

また、悩んでいる方がいたら、声をかけていきましょう。

あなたの一言が悩みを抱えた方の心を軽くできるかもしれません。



### ◆問い合わせ

健康管理課健康管理班  
☎(82)3400



## 献血にご協力をお願いします

と き 3月25日(金)  
受付時間 午前10時～11時45分  
午後1時～4時  
ところ 町民会館

### ◆問い合わせ

健康管理課総務班 ☎(82)3400



## 胃がん・子宮頸がんの個別検診を受けましょう

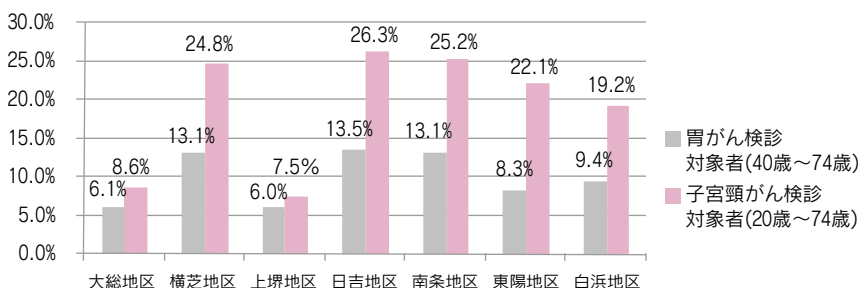
がんは初期段階の自覚症状がほとんどありません。

早期発見・早期治療のために、年に一回のがん検診を受けることが大切です。

平成27年度の胃がん・子宮頸がん検診の受診率は、下図のとおり日吉地区、南条地区、横芝地区が高くなっています。

町では、胃がん・子宮頸がんの個別検診を通年行っていますので、今年度受診していない方は、健康管理課へお申込ください。

平成27年度胃がん・子宮頸がん検診地区別受診率



◆申込・問い合わせ 健康管理課健康管理班 ☎82-3400