



こころちゃん

Kokoro通信

みんなで考える心の健康づくり

いつだって 母ちゃん あなたの応援団 24年度一般の部特選標語

保健センターでは、こころの健康づくり事業の一環として、次のボランティアグループと連携し、サロン開催日と同時に健康相談を行っています。また、保健センターでも随時相談を受け付けています。どなたでもご利用できますので、お気軽にお立ち寄りください。

～おしゃべりサロン 縁側で日なたぼっこ～

八竜どうもの会 代表者：清水愛子

【開催日時】 7月25日 毎月第4木曜日
13：30～15：30

【会場】 八竜改善センター

【内容】 ・集った参加者でおしゃべり
・肩こり予防マッサージ
・唱歌、童謡を歌う
・健康相談（保健師による血圧測定）

コーヒーサロン チーム山本

代表者：津村まゆみ

【開催日等】 7月8日（山本公民館）
7月16日（金陵の館）
7月25日（すいらんの館）

※全て9：30～11：30の開催となります。

【内容】 ・語り合う ・ゲーム、歌
・肩こり予防マッサージ
・健康相談（保健師による血圧測定）

※8月以降については、広報裏に掲載されている「主な行事」欄で日程をご確認ください。

保健センターこころのなんでも相談

随時相談を受け付けています（月～金 9：00～17：00）（相談専用電話）83-5556

「こころのあたたかさ命のすばらしさ」の標語を募集しています

健康推進課、各総合支所、保健センターに応募用紙を置いています。
募集期間は7月26日までです。詳しくは広報6月号をご覧ください。



平成23年の衛生統計が県から発表されました

秋田県の自殺者数は346人、自殺率32.3で、全国の22.9を大きく上回っています。また、三種町は9人で自殺率48.5でした。この数字は県内の中でも高い率となっています。

今後も各種養成講座をはじめ、自殺予防のための普及啓発活動を行っていきます。町民の皆さんのご意見やご提案などありましたら、保健センターまでお願いいたします。

◆問い合わせ先 三種町保健センター TEL 83-5555

心の病気について～精神疾患を正しく理解しましょう～

近年、心の病気になる人たちは増え続け、患者数は300万人以上にもなっています。

精神疾患にはうつ病の他にも統合失調症やパニック障害、発達障害等さまざまあり、症状も多様です。眠れない・気分が落ち込む・引きこもる・不安になりやすい・疑り深くなる等の症状が出た場合は、精神疾患かも知れません。

原因は不明なものが多いのですが、ストレスを引き起こすような環境要件、ストレスへの対応力等が絡み合って発症する場合があります。つまり、精神疾患は誰でもかかる可能性があり、特別な病気ではありません。また、適切な治療の継続により、症状が好転または消失し、安定した状態になる場合が多くみられます。

しかしながら、精神疾患に関して「自分は関係ない」「精神疾患のある人は問題を起こしやすい」という漠然とした認識があることも事実です。このような誤解のために偏見を持たれ、社会に参加するのに大きな苦勞を強いられてしまう人が少なくありません。実際、町民の方からもそのような声が寄せられています。

一人ひとりが、心の病気に対する正しい知識を身につけ、誤解や偏見のない社会を築いていくことが大切です。

心の病気へのご理解をお願いします。