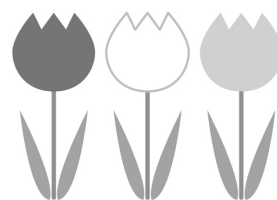


☆☆☆ 発酵の里 きらきら健康メモ ☆☆☆

3月は、『自殺対策強化月間』です。

こころとからだのサインに気づいていますか？



『眠れない』『食欲がない』『気分が落ち込む』こんな症状があったら要注意!!

*思いあたることはありませんか? ※厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より

- ☐ 毎日の生活に充実感がない。
- ☐ これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった。
- ☐ 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。
- ☐ 自分が役に立つ人間だと思えない。
- ☐ わけもなく疲れたような感じがする。



「2つ以上」にあてはまり、その状態が「2週間以上」ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合、うつ病の可能性あります。

上記の症状があった場合は、精神科や心療内科・精神神経科がある医療機関等に、早めに相談しましょう。「精神科にはちょっと抵抗が…」という方は、職場の産業医、かかりつけの内科、女性の場合は婦人科の医師等に相談してみましょう。

《相談窓口》

◎神崎町健康相談ダイヤル24（通話料無料24時間・年中無休受付）☎0120-53-1171

◎神崎町保健福祉課（健康や福祉に関連すること）☎0478-72-1603（8:30～17:15平日）

◎神崎町地域包括支援センター（高齢者に関すること）☎0478-72-1607（8:30～17:15平日）

◇香取保健所（香取健康福祉センター）☎0478-52-9161（9:00～17:00平日）



たんぽぽ広場・どんぐりの森 開設のお知らせ



「近くに遊び場がない」「お友達がいない」などの育児中のママ、お子さまと一緒に遊びに来ませんか。

	開設日等	申込み	問合せ
たんぽぽ広場 （各保育所）	1回目は 4月15日 （水） 9：30（受付）～11：30 ※年間スケジュールは右記へお問い合わせください。	神崎・米沢各保育所で随時 受付します。	神崎保育所 ☎📞2058
どんぐりの森 （学童保育所）	1回目は 4月14日 （火） 毎週火・木曜日10：00～12：15	神崎町学童保育所で開設日 に随時受付します。	米沢保育所 ☎📞2810