



# こころの健康のために

## 《自殺予防週間 9月10日～9月16日》

身体やこころの健康状態で下記のような不調があれば、周囲の人は焦らずに温かく見守り、ご本人の気持ちに耳を傾けてください。

- 体の不調が続く ○気分が沈む ○やる気が起きない ○不安で落ち着かない
- 不眠が続く・熟眠できていない(2週間以上) ○死にたいと漏らす ○お酒の量が増える(※)
- 何にも興味を示さなくなった ○悲観的なことを言う など

※眠れない時にお酒を飲むと、寝つきは良くなりますが、眠りが浅くなり、結局眠りの質が悪くなり状態が悪化してしまいます。

**問い合わせ** 愛知県一宮保健所 健康支援課 こころの健康推進グループ ☎72-0321

## 《ひきこもり家族教室の開催案内》

愛知県一宮保健所では、ひきこもりに関する問題を抱える家族を対象に、ひきこもりについての理解を深め対応の仕方及び支援の現状を学ぶことによって、当事者の社会復帰を促進するために、家族教室を下記の日程で開催します。

とき	ところ	内容	講師
9月11日(金) 午前10時～11時45分 (受付:午前9時30分～10時)	一宮保健所 4階大会議室	「ひきこもり状態にある人への関わり方」	ひきこもり訪問支援 居場所づくりのボランティア グループ みつ屋 代表 木田 隆頭 氏

**定員** 20人(先着順)

**費用** 無料

**申込期限** 9月4日(金)まで

**申し込み** 愛知県一宮保健所 健康支援課 こころの健康推進グループ ☎72-0321

# 結核は過去の病気ではありません!

## 《結核予防週間 9月24日～9月30日》

☆結核は早期発見し、きちんと治療することでほとんど治ります☆



こんな症状が続くときは早めに受診しましょう

- 2週間以上続く咳・痰 ○発熱 ○疲労感や倦怠感 ○食欲不振 ○胸痛 ○体重が減る ○血痰

◇◆保健所では、結核についての相談に応じていますのでご利用ください◆◇

## 《呼吸器教室の開催案内》

愛知県一宮保健所では、肺結核後遺症をはじめとした呼吸器疾患により呼吸機能が低下している方とその家族を対象に、病状を理解し安定した生活が送れるよう呼吸器教室を開催します。

とき	ところ	内容
10月20日(火) 午後2時～4時 (受付:午後1時45分～2時)	一宮保健所 4階大会議室	・医師講話「呼吸器の病気との付き合い方」 ・交流会 ・理学療法士による呼吸リハビリテーション

**定員** 20人(先着順)

**費用** 無料

**申込期限** 10月9日(金)まで

**申し込み** 愛知県一宮保健所 健康支援課 地域保健グループ ☎72-0321

\*講師への質問があれば、申し込みの際に受け付けます。