

こころの健康

誰にもいろんなきっかけで、こころの不調が現れることがあります。また、不眠・疲れなどの体の不調は、こころの不調が原因のこともあります。病気というほどでなくても、こころが健康でなくなることは誰もが経験するでしょう。

次のようなことは、こころが疲れているサインと云えます。

- ・不安を感じる
- ・イライラする
- ・自分に自信が持てない
- ・人がうらやましくて仕方ない
- ・外出するのが面倒だ
- ・眠れない
- ・疲れがとれない
- ・食欲がない
- ・考えがまとまらない
- ・些細なことで泣いてしまつ など

こころの疲れをいつまでもためておく、こころの健康状態は不安定になってしまいます。日々の生活のちよつとした工夫が、こころの疲れをとることに役立ちます。

例えば・・・

生活のリズムを規則的にする
体をリラックスさせる時間を持つ
自分に合った趣味で気分転換をする
「やらなくてはならない事」を書き出し、優先順位をつける

〜ひとりで悩まないで！ 相談できるこころはたくさんあります！

- ・もしかしたら病気かもしれない・・・
 - ・すでに治療は受けているが心配なことがある・・・
 - ・人間関係のことや生活のこと、仕事のことなど誰かに相談したい・・・
 - ・と考えている方、相談できるこころはたくさんあります！！
- 相談には、電話相談、面接相談、訪問による相談など、さまざまなかたちがあります。

●上三川町での相談

カウンセラーによるこころの相談（面接）

▼開催日 7月17日（日）
8月17日（水）

▼相談時間 午後1時30分～4時30分（1人あたり1時間）

▼場所 上三川いきいきプラザ 共用相談室

※事前予約が必要です。

▼問い合わせ先 〓

福祉課 福祉人権係

☎9128

【P19に関連記事】

保健師による相談（電話・面接・訪問）

▼相談時間 随時受付、月～金

午前8時30分～午後5時15分

（祝日、振り替え休日は休み）

まずはお電話でお問い合わせください。

▼問い合わせ先 〓

健康課 成人健康係

☎9133

●県南健康福祉センターでの相談

精神科医師による相談（面接）

月1回実施しています。（原則第1金曜日）

事前予約が必要です。お電話でご予約ください。

その他にも、統合失調症をもつ方

のご家族を対象とした家族教室や依存症教室も開催しています。

▼問い合わせ先 〓県南健康福祉センター

健康支援課 精神保健福祉担当

（小山市犬塚3丁目1-1）

☎0285（22）6192

吉澤章生誕百年記念事業を開催します

上三川町出身の世界的折り紙作家吉澤章先生を偲び、生誕百年記念事業を開催します。

折り紙特別展示

▼日時 8月5日（金）～30日（火）

▼会場 上三川いきいきプラザ 1階ホール

▼観覧料 〓無料

折り紙教室

▼日時 8月7日（日）・8日（月）

午後1時30分～午後3時

▼講師 吉澤喜代先生（国際折り紙研究会代表）

▼会場 上三川いきいきプラザ 2階大会議室

▼対象 小学生以上の方（乳幼児の場合は保護者同伴にて可）

▼参加料 1人500円（材料費・飲み物代）

▼定員 各日80名（先着順）

▼応募期間 7月11日（月）～26日（火）

▼応募方法 生涯学習課生涯学習係まで直接お申し込みください。

▼応募・問い合わせ先 〓

生涯学習課 生涯学習係

☎9159

予防接種対象者の拡大について（平成23年5月20日から）

麻しん及び風しん（MR）の予防接種

学校行事などにより海外旅行に行く高校2年生も接種が可能になりました。

平成19年に高校生、大学生等の若年者間で麻しんの流行が見られたことから、麻しん排除を目標に、平成20年度から平成24年度まで、第1期接種及び第2期接種に加え、中学1年生（第3期接種）と高校3年生（第4期接種）に相当する年齢の方を対象に、法律に基づきワクチン接種を進めています。

この度、予防接種法施行令の一部改正により、来年度麻しん風しん予防接種対象者となる現在高校2年生であって、学校行事などで海外旅行に行く方については、平成23年5月20日から接種ができることになりました。該当する方には学校を通して接種の案内がされるのですが、接種には予診票が必要になりますので、母子健康係にお問い合わせください。

【平成23年度（5月20日～）MRワクチン接種対象者】

接種対象者	
1期	生後12月～24月までの子
2期	小学校就学前の1年間にある子 平成17年4月2日生～平成18年4月1日生
3期※	13歳（中学1年生） 平成10年4月2日生～平成11年4月1日生
4期※	18歳（高校3年生） 平成5年4月2日生～平成6年4月1日生 及び一部の高校2年生 高校2年生は、学校からの案内のみ

※3期・4期の接種については、平成20年度から平成24年度までの経過措置

日本脳炎の予防接種

平成7年6月1日～平成19年4月1日生まれの方は、20歳未満まで接種可能。

日本脳炎の予防接種後に重い病気になった事例があったことから、平成17年度から平成21年度まで、接種勧奨を差し控えてきました。このため平成7年度～18年度生まれの方は、日本脳炎の予防接種が不十分になっていることがあります。その後、新たなワクチンが開発され、現在は日本脳炎の予防接種を通常通り受けられるようになりました。

平成7年6月1日～平成19年4月1日生まれの方については、20歳未満まで接種ができるようになります。たので接種を希望される方は、医師にご相談ください。なお、ご不明な点については、母子健康係にお問い合わせください。

▼問い合わせ先

健康課 母子健康係

☎91332



【平成23年度（5月20日～）日本脳炎予防接種の個別通知対象者】

対象者	生年月日	個別通知
1期	生後6月～90月 (7歳半)	平成20年4月2日～ 平成21年4月1日生 3歳 (3歳児健診のご案内に同封)
	上記以外の 未接種者	平成13年4月2日～ 平成15年4月1日生 9歳・10歳 (小学3年生・4年生)
	2期：9歳～13歳未満	—

B型・C型肝炎ウイルス 検診無料クーポン券 配布のお知らせ

肝炎を放置すると慢性肝炎や肝硬化、肝臓がんに進行することもありますが、早期発見により治療が可能です。

町では、今年度40、50、55、60、65、70歳の年齢（平成24年3月31日時点の年齢）に達する方で、肝炎ウイルス検診未受診の方を対象に「肝炎ウイルス検診無料クーポン券」をお配りし、肝炎対策を行います。是非この機会に受診してください。

なお、肝炎ウイルス検診無料クーポン券は、対象の方に6月下旬の健康診査受診券に同封しましたのでご確認ください。

▼検査内容 B型、C型肝炎ウイルス検診（血液検査です）

▼検査費用 無料

▼受診方法 町の集団健診または個別健診で受診できます。詳しくは、クーポン券裏面をお読みください。

▼問い合わせ先

健康課 成人健康係

☎91333