

いきいき健康推進課 ほけんだより

お問い合わせ先 TEL0175-28-5800

石持地区 こころの健康づくり研修会

2月13日に、石持地区のあづまる会に合わせ「こころの健康づくり研修会」を行いました。研修会では、『うつ病』について症状や対応方法について一緒に学び、予防方法の一つとして、試食提供も行いました。



↓試食提供↓
ほうれん草を使った
4つレシピです!

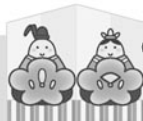


これからも、地区での研修会を広げていきたいと思っています。皆さんと「こころの健康づくり」について、一緒に考えていきたいと思っていますので、地区で研修会がある時は、ぜひご参加ください!



3月1日
~8日

女性の健康週間



3月3日のひな祭りを中心に、3月8日国際女性の日までの8日間を「女性の健康週間」と定めています。

女性の体は、思春期や更年期…、それぞれの時期に特有の悩みや病気があります。

不安を感じた時には早めに専門医を受診し、不安を取り除きましょう。

★子宮がん・乳がん個別検診事業★

集団健診日に婦人科検診を受診できなかった方は、個別に婦人科検診を受ける事ができます。

- 予約窓口: 東通村いきいき健康推進課
健康ふれあいグループ TEL28-5800
- 期 限: 平成25年3月31日まで
※希望日時を事前に予約して頂きます。
- 場 所: 青森県総合健診センター(青森市)

3月は自殺予防月間

こころ疲れていませんか?

こころの疲れは、体にも出てくることがあります。皆さんは、眠れていますか?

普段の睡眠で、熟睡感があるかどうかポイントの一つになります。症状がある場合は、早めの相談・受診をお勧めします。

気分が落ち込んだまま、いつまでも回復せず、2週間以上たっていませんか?

2週間以上、食欲がなく、体重が3kg以上やせていませんか?

普段より、2時間も早く目が覚めていませんか? それか2週間続いていませんか?