

保健カレンダー

期 日	検診等の種類	場 所	時間(受付時間)	期 日	検診等の種類	場 所	時間(受付時間)
3月 15日(水)	3歳6か月児健診	四万十町役場〔東庁舎〕	午後(対象者に個別通知)	22日(水)	4・7か月児健診	窪川地域子育て支援センター	午後(対象者に個別通知)
16日(木)	400ml献血	十和地域振興局 地域交流センター「たのの」 (大正地域振興局前)	10:00~11:30 13:30~16:00	23日(木)	400ml献血	四万十町役場〔東庁舎〕	10:00~12:00 13:15~16:00

(※)ひまわり相談…育児の悩み、子どもの発達、保護者自身の健康の悩みなどを医師に相談できます。

健康のしおり

うつ病について

皆さんは、日頃の生活で“うつ病”という言葉聞いたことはありませんか？
単に気分が落ち込んでいる“抑うつ”とは異なりうつ病では、思考や感情・意欲や行動が低下し日常生活に支障を来したり、さらに治療中の病気の悪化など、身体面にまで変化が現れることもあります。
うつ病は“心の風邪”とも表現されたりしますが、重度の場合には自殺を考えてしまうこともあります。脳内の神経伝達物質がうまく働かなくなり起こる病気ですので、早目の相談や受診をお勧めします。

睡眠障害	寝つけない、何度も目が覚める、早朝覚醒、熟睡できない
身体症状	倦怠感の持続、食欲低下、体重減少、頭痛や肩こり、体の痛み
気分・感情障害	憂うつ、悲しい、寂しい、不安で仕方がない、焦り感やイライラ 意欲の低下、物事がおっくう、無関心になる
思考・判断力	判断や決断ができない、考えが進まない、悲観的、自責感・・・など

※個人差はありますがこのような症状が多く見られます。

3月は節目の月、進学や就職などにより生活環境が変化する方が多くなりますが、一方で心の不調を来しやすい時期ともいわれています。

人生の節目や1年の節目には、善きも悪しきも知らぬ間に普段以上にストレスがかかります。
「心の健康」には、いつも以上に配慮しましょう。

【お問い合わせ先】 健康福祉課 ☎22-3115



【広告】

社員募集します!!

◆勤務地 高知県高岡郡中土佐町大野見奈路931
光世株式会社(レディースファッション)
大野見工場

◆職種 裁断工(経験者不問) 年齢59歳未満

【お問合わせ先】 光世株式会社大野見工場 ☎0889-57-2200

information

お知らせ



いきいき百歳を目指して ～みんなで体操をしてみませんか～

四万十町では、地域の方が主体となって「いきいき百歳体操」に取り組む自主グループ活動を支援しています。「いきいき百歳体操」は、重さを調節できる重りを付けて行う筋力運動です。継続することで筋力が付き、日常生活での動作が楽に行えるようになります。
近くの集会所などに集まり、体操を行っている運動自主グループが、現在町内に15団体あります。体操だけでなく、身近な場所で仲間が集まることで、おしゃべりをしたり食事会をしたりと交流も広がっています。

最近では、金上野の町営住宅にお住まいの方々の間でも運動を始めたいとのことで、地域包括支援センターの職員が出向き、運動教室を行いました。教室終了後は、地域の皆さんが自主的に運営し取り組む予定です。体操の指導や体操に使うDVD、重り等の貸し出しを行っていますので、ご自分の地区でも体操を始めたいという方は、地域包括支援センターへご相談ください。



【お問い合わせ先】
地域包括支援センター(健康福祉課内) ☎22-3385
地域包括支援センター西部支所(大正地域振興局内) ☎27-1212

困りごと相談の窓口があります ※秘密は守られますのでご安心ください。(相談は何度でも無料です)

暮らしの中で困っていることや悩んでいること、不安に思っていることを一人で悩んでいませんか。
まずは来所・お電話にてお気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
しまんと町社会福祉協議会(茂串町11-30) ☎22-1195
相談受付時間:平日(月曜から金曜) 午前8時30分～午後5時15分
(土日祝日・年末年始はお休みです)

- ◎不安に思うことがあっても相談窓口が分からない…
- ◎仕事が見つからない、続かない
- ◎家賃が払えなくなる
- ◎借金があつて税金が払えない



平成29年
1月1日から

育児・介護休業法が変わりました。

育児関連制度の改正点

- ① パートや契約社員の方でも育児休業が取りやすくなる
- ② 子の看護休業が半日単位で取れる

介護関連制度の改正点

- ① 介護休暇が3回まで分けて取れる
- ② 介護休暇が半日単位で取れる
- ③ 残業の免除が請求できる など

【お問い合わせ先】 高知労働局雇用環境・均等室 ☎088-885-6041