

# とわやか

地域で支えあう  の健康

## ゲートキーパー

になりませんか



市民健康ガイド

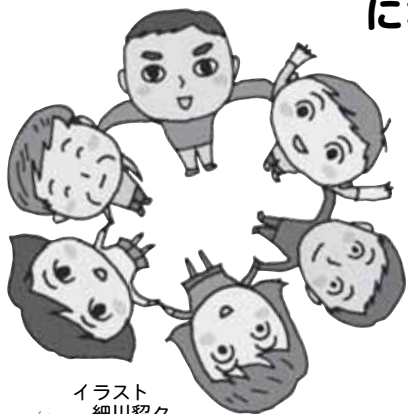


イラスト 細川 貂々



ゲートキーパーは「門番」を意味します。  
 心の健康についての知識を持ち、日常のつながりのなかで、大切な人のうつ病や自殺のサインに気づき、つらい気持ちに耳を傾け、専門の機関につなげ、見守る方たちのことを言います。  
 誰もがゲートキーパーになれる。大切な人の悩みに、気づいてください。

### 平成25年度『ゲートキーパー研修』を開催します！

日時	1 回目：平成25年10月25日(金) 13:00～16:00 2 回目：平成25年11月 1 日(金) 13:00～16:30 ※2回目の研修終了後に修了証を授与します。
場所	赤平市コミュニティセンター別館 2階多目的ホール
対象者	赤平市内に居住または、赤平市内で就業している方
参加費	無料
定員	30名
申込期日	10月18日(金)まで
申込先	健康づくり推進係 ☎32-5665



## その気持ち、1人で悩まず相談 しましょう！

チェック!

もしかしてうつ病かも？

自分でチェック

- 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事が楽しめなくなった
  - 以前は楽にできていた事が、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に感じる
- (2つ以上あてはまり、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は注意)

周りの人がチェック

- ▶ 言動の変化
  - 口数が減った
  - イライラしている
  - 付き合いが悪くなった
  - 気弱な言動が目立つ
- ▶ 仕事面の変化
  - 仕事に身が入らない
  - 作業のスピードが落ちた
  - ミスが増える



今月のお知らせ

## 献血車ひまわり号がやってきます!



献血をすると後日、血液検査結果が郵送されますので定期的な健康管理ができます。この機会に献血で健康チェックをしてみませんか？

献血車ひまわり号が下記の日程で市内を巡回します。皆様のご協力をお願いします。

日程	場所	時間
10月 30日(水)	赤平市役所	10:00 ~ 12:30
	市立赤平総合病院	14:00 ~ 16:30
10月 31日(木)	ふれあいホール	10:00 ~ 11:30
	平岸病院	12:50 ~ 13:50
	コープさっぽろ赤平店	14:40 ~ 16:30

## インフルエンザ

## 予防接種

## のお知らせ!

平成 25 年度のインフルエンザ予防接種は…

補助対象者

- ① 赤平市民で接種日に満65歳以上の方
- ② 赤平市民で接種日に満60歳～64歳の心臓・腎臓・呼吸器の機能障がい、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障がいを有する方(身障1級程度)
- ③ 赤平市民で中学生以下の方

補助開始日

平成25年11月1日(金)より

実施機関

赤平市内の医療機関

詳しくは11月広報でお知らせします!

元気がみつかることろ  
「ほほかつエ」

申込み不要  
・料金無料

今月のまなびメニュー

テーマ	2人に一人はかかる「がん」をもっとよく知ろう～がんサロンを通してみえたもの～
語り手	砂川市立病院 地域医療連携室 森看護師長
日時	10月10日(木) 14:00～16:00
場所	かあさん食堂「ほらん亭」(市立病院内)