



とわやか



子宮頸がん

ヒブ

肺炎球菌

ワクチン接種

一時見合わせのお知らせ



市民健康ガイド



子宮頸がんワクチン

Cervical cancer Vaccine

3月より全国的に子宮頸がんワクチンの供給が不足しており、新規の方のワクチン接種が一時見合わせとなっています。(2回目、3回目の接種を行う方のワクチンは確保されています。)

7月頃にはワクチンの供給が安定すると言われておりますので、再開が決まりましたら広報等でお知らせします。

なお、助成については高校1年生までとしていましたが、ワクチン不足による未接種者への対応として、今年度に限り高校2年生までを対象とします。



ヒブ及び肺炎球菌ワクチン

Hib & pneumococcus Vaccine

ワクチンとの因果関係がはっきりしていませんが、ワクチン接種後に数例の死亡例があったため、安全性が確認されるまでの間、ワクチン接種が一時見合わせとなっています。

再開が決まりましたら広報等でお知らせします。

Tobacco Column

元愛煙家のつぶやき たばこコラム



Vol.1

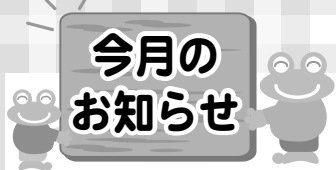
「たばこは体に悪い」誰もが知っていること。でも本当の怖さはあまり知られていません。他の人はタバコで病気になっても、自分だけは大丈夫と思っていませんか？全体のガンの原因として、たばこが38%、食事が30%、残りがウイルスやその他の原因と言われています。がんも肺がんばかりではありません。喉頭がんや膀胱がん、乳がんなど全身のがんの原因となります。たばこで病気になる確率はかなり高いですよ。

Tobacco Column

保健所からのお知らせ

申込み・問合せ 滝川保健所 ☎24-6201

事業名	実施時間	場所
こころの健康相談	4月14日(木) 14:00~16:30	滝川保健所



大丈夫？ 心の健康



うつ病をご存知ですか？気分がひどく落ち込んだり、楽しさを感じられなくなり、日常生活に支障をきたす病気です。これは「気の持ちよう」「弱さ」からではなく、様々なストレスにより脳のエネルギーが不足して、脳の神経伝達物質が減少するなどの機能障害がおこるためと考えられており、誰もが発病する可能性を持っています。

まずは、自分のそして周囲の人の気持ちやストレスの変化に気づいてください。つらい時はひとりで悩まず相談機関に相談しましょう。

ここ2週間ほど、
こんなことが
続いていませんか？

周りの人が最近こんな感じ…

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴えが多くなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤が増加する
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える

自分が最近こんな感じ…

- 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- 何ごとにも興味がわかず、楽しくない
- 疲れやすく、元気がない
- 気力、意欲、集中力の低下を自覚する
- 寝つきが悪くて、朝早く目が覚める
- 食欲がなくなる
- 人に会いたくなくなる
- 夕方より朝方の方が気分、体調が悪い
- 心配ごとが頭から離れず、考えが堂々めぐりする
- 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- 自分を責め、自分は価値がないと感じる



健康づくり推進系では心の健康に関するDVDを貸出ししています。ご利用ください。

- ① 快適な睡眠で健康づくり
- ② あなたと私のメンタルヘルス～ストレスの予防とケア～
- ③ メンタルヘルス実践のポイント
- ④ テクノストレス
- ⑤ 心身症
- ⑥ 働く人のメンタルヘルス
- ⑦ メンタルヘルスマネジメント
- ⑧ 職場のストレスマネジメント

うつ・自殺予防ホットラインと題し、相談先一覧を作成いたしました。公共施設にて配布しております。ご希望の方はご自由にお持ちください。