

とわやか

ゲートキーパー Gatekeeper になりませんか？



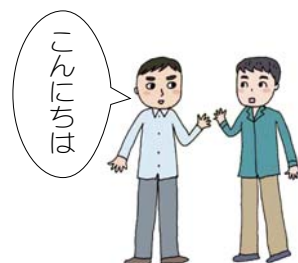
市民健康ガイド



大丈夫？



地域で
支えあう
心の健康♡



いそいそ



お父さん
眠れてる？



疲れてない？

ゲートキーパーとは「門番」のことです。地域の方一人ひとりがうつ病や自殺についての知識を持ち、日常のつながりのなかで、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、地域で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ます。大切な人の悩みに、気づいてください！

平成24年度

『赤平市ゲートキーパー研修』を開催いたします！

日時： 1日目 平成24年10月26日(金) 13:00～16:00
2日目 平成24年11月2日(金) 13:00～16:30
※2日間修了者には修了証を授与

場所： 交流センターみらい3階第4研修室

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(定員になり次第締切ります。)

申込期日： 10月12日(金)まで

申込み先： 健康づくり推進係 ☎32-5665



今月の
お知らせ

9月10日から9月16日は「自殺予防週間」です！

— その気持ち 1人で悩まず、相談しましょう —

チェック
してみよう！

もしかして「うつ病」かも？

■自分でチェック

(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る、生活に支障が出ている場合は注意)

- 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

■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

予告！ 今年初登場

10月9日(火)から
受付開始！

① 11月10日(土) 女性限定の日

レディース検診

がん検診(乳・子宮・胃・肺・大腸)
国保特定健診・30歳代健診



② 11月11日(日) 男女とも受診できる日

秋の集団検診

がん検診(胃・肺・大腸)
国保特定健診・30歳代健診



▶ 申込み受付: 10月9日(火)から電話受付開始。
詳しくは、広報10月号でご案内します。

▶ 検診実施機関: パブリックリサーチセンター札幌商工診療所