



～みんなで知って、みんなで注意！～ みんなで予防 インフルエンザ

毎年冬に流行し、集団感染も起こるインフルエンザ。インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。急な発熱や全身症状が特徴で、肺炎など重症化する危険もあります。人にうつしてしまわないためにも、一人一人がしっかり対策しましょう。

■問い合わせ 健康づくり課健康増進係 ☎②10267



～健康な生活は食事から～ 栄養教室の受講生を募集します

市は、栄養教室の受講生を募集しています。栄養や食生活に興味がある人や自分や家族の健康を見直したい人は、栄養教室で楽しく一緒に学んでみませんか？

■問い合わせ・申し込み 健康づくり課健康増進係 ☎②10267

- ◆実施期間 6月～平成27年3月
 - ◆時間 午前9時30分～午後1時
 - ◆会場 【第1水曜日】 高梁保健センター（高梁総合福祉センター内）
【第2火曜日】 有漢保健センター
【第3月曜日】 成美集会所（成羽町成羽）
 - ◆内容 講話（大学講師、管理栄養士、保健師、運動指導士ほか）
 - ◆持参品等 エプロン、三角巾、手拭き、筆記用具など
 - ◆申込方法 所定の申込書に記入の上、健康づくり課か各地域局へ提出してください。
 - ◆申込期限 3月28日(金)まで
- 参加費：無料



～地域の子どもと一緒に育ててみませんか？～ ファミリーサポート会員を募集

ファミリーサポート事業を充実していくために、地域で活動していたただける提供会員が不足しています。子育て支援について意欲のある人の申し込みをお待ちしています。

■問い合わせ 子ども課子ども支援係 ☎②10288

どうしても休めない仕事があるので一時的に子どもをみてほしい…。病気で保育園の送迎に行けないので替わりに行ってほしい…。そんな子育て中の人を支援する「高梁市ファミリーサポート事業」があります。

- ◆登録方法 高梁市ファミリーサポートセンターへ申し込んでください。(高梁子育て支援センター内 ☎②2450)
- ◆対象会員 依頼会員：市内在住で生後6カ月から10歳未満の子どもがいる保護者
提供会員：市内在住で心身ともに健康で援助活動に理解と情熱があり、子どもを預かることのできる人（2時間程度の研修を受けていただきます。）
- ◆利用料 【一般の保育】 平日の午前7時から午後7時まで 1時間あたり700円
【一般の保育】 その他の時間 1時間あたり800円
【軽度の病時保育】 1時間あたり900円
※利用料は、依頼会員が提供会員に直接支払います。



～あなたのところ お元気ですか？～ 3月は「自殺対策強化月間」

年間自殺者数は約3万人。多くの方が自殺で亡くなっています。国や地方公共団体、関係団体、民間団体等は連携して自殺対策の啓発活動を推進し、啓発事業によって悩みを抱えた人たちに広く支援の手を差し伸べていくことで「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を目指しています。

■問い合わせ 健康づくり課母子保健係 ☎②10228

◆うつ病を疑うポイントをチェックしてみよう◆

「疲れているのに眠れない…」こんな悩みはありませんか？もしかしたらうつ病のサインかもしれません。ストレスの多い現代、うつ病などの心の病気は、誰でもかかる可能性があります。「こころ」のサインをチェックして、早めに相談しましょう。

①自分で気づく変化（5項目）

- 毎日の生活に充実感がない
- 以前は簡単にできていたことが、今ではおっくうに感じる
- 訳もなく疲れたように感じる
- これまで楽しんでできたことが楽しめなくなった
- 自分が役に立つ人間には思えない

②周囲が気づく変化（7項目）

- 以前と比べて、表情が暗く元気がない
- 仕事の能率が下がり、ミスが増える（うまくできなくなった）
- 遅刻、欠席、早退が増加する
- 周囲とのコミュニケーションが減少する
- 飲酒量が増える
- 言語が変化したり、身なりに気を使わなくなったりする
- 自殺をほのめかす

左の①②の項目のうち、2つ以上にチェックが入り、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、うつの可能性を考えてください。



◆「こころの体温計」をご利用ください◆

今のこころの状態を携帯電話やパソコンで気軽にチェックすることができます。自分や家族の健康状態、アルコール依存なども簡単に確認できますので、ぜひご利用ください。

パソコンで

携帯電話・スマートフォンはこちら ⇒



♥ こころの体温計（本人モード）

ストレス度・落ち込み度が分かります。



本人モード 結果画面（例）

♥ 家族モード

あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。

♥ 赤ちゃんママモード

産後の不安な心の健康状態が分かります。

♥ アルコールチェックモード

飲酒が心にとどのような影響を与えているのか分かります。

♥ ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス解消法はどのタイプ？

