

うつ病予防講演会

テーマ 女のストレス 男のストレス
～元気になるための処方箋～

講師 **海原 純子 さん**
(医学博士・心療内科医)



期日 11月15日(土)
時間 午後2時～3時30分
(午後1時30分開場)

場所 市民文化会館 小ホール(昭和町1)
※入場無料、事前申込不要です。

問合せ先 | 健康推進課 ☎35-3160

11月のこころの健康相談 ※予約が必要です。(相談は無料で、秘密は厳守します)

内容	相談日	場所	時間	予約・問合せ先
精神科医師による相談	12日(水)	市保健センター	13:30～15:00	飛驒保健所 ☎33-1111 (内311)
精神保健福祉士による相談	18日(火)	市保健センター	13:30～15:00	健康推進課 ☎35-3160(※)

※11月14日(金)までにご予約ください。

精神保健福祉士の相談では、こころの健康を目的とした、家庭や職場での人間関係の悩みも伺います。話すだけでも気持ちは軽くなります。「病院に行くのは気がひける」「話を聴いてほしい」という方、遠慮せずご相談ください。電話による相談も可能です。

アルコールの問題について知ってますか?

アルコール関連問題週間は11月10日～16日

多量飲酒などの不適切な飲酒で起こるのは、急性アルコール中毒やアルコール依存症だけでなく、次のような病気を引き起こすともいわれています。

- 生活習慣病 ●肝臓などの臓器障害 ●がん
- 睡眠障害 ●うつや自殺

また、飲酒の強要や一気に飲ませることは深刻な事故を引き起こします。楽しい側面もある飲酒ですが、さまざまな問題を引き起こしてしまうことも知っておきましょう。

休日エイズ相談・HIV抗体検査

期日 11月30日(日)
時間 午後1時20分～3時
場所 飛驒保健所(飛驒総合庁舎内・上岡本町7)
申込方法 11月28日(金)午後5時までに TEL

※検査結果は採血から約1週間後に面接して説明します。

申込 飛驒保健所 健康推進課
問合せ先 ☎33-1111 内線 310

お口の健康をチェックしましょう【妊婦編】

～妊娠性歯肉炎とは? マイナス1歳からの虫歯予防とは?～

妊娠中は女性ホルモンが大量に増加するとともに歯周病菌も増加します。また、一時的に母体の免疫力が低下した際に、虫歯や歯周病菌などの感染症にかかりやすくなり、虫歯はもちろん歯茎が炎症をおこし腫れたり出血することがあります。これを「妊娠性歯肉炎」といいますが、つわりによる不規則な食生活やセルフケア不足も歯周病菌の増加を助長させます。



最近では、歯周病菌が血管を通り全身に広がり、糖尿病や心疾患などの全身疾患、低体重児の出産などと関係があることも分かってきました。さらに、母親の虫歯菌の数が多い場合ほど子どもの菌の数も多くなり、虫歯になるリスクが高くなるということもいわれています。出産前からしっかり口内のケアをしたうえでスキンシップをとることは、お子様の虫歯になるリスクを減らすことにも繋がることから、市では「妊婦歯科検診」を実施しています。ぜひ妊娠中に歯科検診を受けてお口の健康度をチェックしましょう。

※現在妊娠中の方は、母子健康手帳交付時に全員へ検診票をお渡しします。直接医療機関にご予約ください。

問合せ先 健康推進課
☎35-3160

相談名	対象となる方	期日	受付時間	持ち物	場所
母子健康手帳交付	母子健康手帳の交付を受けていない妊婦	10・28	13:15～13:30	妊娠証明書(妊娠届出書) 上のお子さんの母子健康手帳	市保健センター (☎35-3160)
妊婦教室(第1回)	出産予定が27年4月の妊婦	7	13:15～13:30	母子健康手帳 おかあさんと赤ちゃんのファイル 必要な方は水分補給のための飲み物	
妊婦教室(第2回)	出産予定が27年3月の妊婦	13	13:15～13:30		
妊婦教室(第3回)	出産予定が27年2月の妊婦	18	13:15～13:30		
妊婦教室(第4回)	出産予定が27年1月の妊婦と夫	19	9:15～9:30		
4カ月児健診	26年6月21日～6月30日生まれ	5	13:00～13:45	母子健康手帳 問診票・バスタオル おかあさんと赤ちゃんのファイル	
	26年7月1日～7月10日生まれ	14			
	26年7月11日～7月20日生まれ	21			
1歳6カ月児健診	25年4月1日～4月15日生まれ	11	12:30～13:30	母子健康手帳 問診票	
	25年4月16日～4月30日生まれ	27			
2歳児相談	24年10月1日～10月10日生まれ	7	9:15～9:45	母子健康手帳・問診票・子ども用フォーク・ お手ふき・お茶・歯ブラシ・コップ	
	24年10月11日～10月20日生まれ	14			
	24年10月21日～10月31日生まれ	28			
3歳児健診	23年10月1日～10月15日生まれ	6	12:30～13:30	母子健康手帳・問診票 尿・歯ブラシ・コップ	
	23年10月16日～10月31日生まれ	20			
市民健康相談	育児や食生活、生活習慣病などについての悩みや相談ごとのある方	毎週月～金(祝日を除く)	9:00～12:00	乳幼児の相談の方は母子健康手帳	市保健センター
		毎週木曜日	9:00～12:00		各支所