



Health

# 健康づくり

行方市健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

## 健康つらム ストレスが引き起こす病気①「うつ病」

ここ10年弱、わが国では毎年3万人以上の方が自ら命を絶っています。自殺の原因は病苦や経済苦がしばしば挙げられますが、実は自殺者の9割以上が、なんらかの精神疾患にかかっていたと推定されています。

「うつ病」は、気分がゆううつになり、心が重苦しくなる心の病気です。心の病気の中ではもっとも一般的な病気で、人によっては知らないうちにかかり自然に治っていることもあります。しかし、重症になると会社に行けなくなったり、ひどい場合には自殺などの危険性もあります。

専門医のもとで治療すれば必ず治る病気ですから、心の負担が重いと思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。また、この病気は自分では病気に気づかないケースが多いのが特徴です。周囲の目から見て「おかしい」と思う人がいたら、相談にのったり、一緒に受診してあげるとよいでしょう。

行方市では、こころの悩みを抱える方のために専門医師や精神保健福祉士による「こころの健康相談」を毎月実施しております。ひとりで悩まずに早めにご相談ください!!

**【相談窓口】～お近くの保健所や市町村等で専門の相談をすることができます。**

### ●保健所

水戸保健所	☎ 029-241-0571	銚田保健所	☎ 0291-33-2158	つくば保健所	☎ 029-851-9287
ひたちなか保健所	☎ 029-265-5647	潮来保健所	☎ 0299-66-2174	筑西保健所	☎ 0296-24-3911
常陸大宮保健所	☎ 0295-52-1157	竜ヶ崎保健所	☎ 0297-62-2367	常総保健所	☎ 0297-22-1351
日立保健所	☎ 0294-22-4196	土浦保健所	☎ 029-821-5516	古河保健所	☎ 0280-32-3021

●茨城県精神保健福祉センター 精神保健福祉センター 一般相談 ☎ 029-243-2870

●行方市健康増進課（北浦保健センター）「こころの健康相談」 ☎ 0291-34-6200

## 乳がん・子宮がん検診のお知らせ (麻生・玉造地区)

お申し込みは、各地区保健協力員さん又は健康増進課（北浦保健センター）へ電話でお申し込みください。

- 期 日 [麻生地区]  
4月8日(木)・4月9日(金)・4月12日(月)～4月17日(土)  
[玉造地区]  
4月21日(水)～4月23日(金)・4月25日(日)～4月28日(水)
- 受付時間 午前10時～午後1時
- 場 所 麻生保健センター・玉造保健センター
- 対象者 <乳がん検診>  
25歳～39歳の女性 ⇒ 乳房超音波検査  
40歳～59歳の女性 ⇒ 乳房超音波検査+乳房X線撮影  
60歳以上の女性 ⇒ 乳房X線撮影  
※X線撮影は2年に1回です。  
<子宮がん検診>  
20歳以上の女性 ⇒ 問診・頸部検査
- 料 金 乳がん検診(超音波)・・・1,000円  
乳がん検診(X線)・・・1,000円  
子宮がん検診・・・1,000円
- 申込期限 2月26日(金)まで
- 申込及び問合せ先

健康増進課（北浦保健センター） ☎ 0291-34-6200

## 献血のお知らせ



◇期 日 2月24日(水)  
◇時 間 <午前> 10:00～12:00  
<午後> 1:00～3:30  
◇会 場 麻生保健センター

◇期 日 2月24日(水)  
◇時 間 <午前> 10:00～1:00  
<午後> 2:00～3:30  
◇会 場 セイミヤモール麻生店

◇期 日 3月11日(木)  
◇時 間 <午前> 9:30～12:00  
<午後> 1:00～3:30  
◇会 場 北浦公民館

◇期 日 3月26日(金)  
◇時 間 <午前> 9:30～11:30  
◇会 場 行方市役所玉造庁舎

◇期 日 3月26日(金)  
◇時 間 <午後> 1:30～4:00  
◇会 場 なめがた地域総合病院