

こころの健康相談のお知らせ

うつなど心の病気ではないかと悩んでいる

- ・よく眠れない、集中できない、職場に行くのがつらい
- ・コミュニケーションがうまくいかない、周囲になじめない

お酒に関する相談

- ・お酒やギャンブル等が止められない
- ・拒食や過食をくり返す

- ・物忘れがひどくなってきた、認知症の心配
- ・頭のケガや手術後に、怒りっぽくなったり記憶が低下した

思春期、青年期の相談

- ・学校に行けなくなった、人と接するのが怖い
- ・イライラして親を責めたり暴力をふるう、ひきこもりなど

自殺関連の相談

- ・生きるのがつらく、死にたくなる
- ・家族が自死した後、いつまでも気持ちが落ち込み、自分を責めてしまう

このような悩みに専門医（市立稚内病院精神神経科医師）が相談に応じます。（※予約制）

- ★相談者はご本人でもご家族でもかまいません。
- ★相談は個別に行いますので、プライバシーは厳守されます。

日	程：平成26年	4月21日（月）	平成27年	1月19日（月）
		6月9日（月）		2月9日（月）
		8月4日（月）		3月9日（月）
		10月20日（月）		
		12月8日（月）		
開設時間	13:30～16:00			
開設場所	稚内保健所（宗谷総合振興局保健環境部保健行政室）			
問い合わせ先	稚内保健所 健康推進課 保健師 ☎0162-33-3703			
※稚内保健所 保健師による相談も実施しています。（月～金 8:45～17:00）				

幌延町国民健康保険及び後期高齢者医療保険の被保険者の皆さまへ

特定健診（メタボリック健診）のお知らせ

病気の予防、病気を悪化させないためには、定期的な健診が重要です。いくつになっても元気でいきいきと過ごすために、健診を受けて健康管理に努めましょう。

～健康診査を受けることでこんな良いことがあります～

自分の健康を自分で確かめることができます。

生活習慣病を軽症のうちに見つけることができます。

病気が悪化していないか確かめることができます。

病気を悪化させない生活の工夫について知ることができます。

今の健康生活を続けていく励みになります。

すでに病院に受診されている方も、現在のからだの状態を知ることによって自分の健康管理に役立たせることができますので、健康診査を受けることをお勧めしています。

■対象者

- ・今年度30～75歳になる、H26年4月末日時点で幌延町国民健康保険に加入している方
- ・後期高齢者医療保険に加入している方

■健診

- 旭川厚生病院 巡回ドック（幌延町農業協同組合員の方に限ります）
 - <幌延地区>平成26年5月27日（火）28日（水） 幌延町保健センター
 - <問寒別地区>平成26年5月29日（木） 問寒別生涯学習センター
 - *時期が来ましたら、J Aから対象者にご案内があります。
- 旭川がん検診センター委託の健診
 - 平成26年7月2日（水）3日（木） 幌延町保健センター
 - *5月中旬頃、保健センターから告知端末機等で申し込み等の詳細をお知らせします。

■健診料

700円

■健診内容

問診、身体計測、血圧測定、血液検査（血糖・肝機能・血中脂質）、尿検査（腎機能）

■その他

胃がん検診、肺がん・結核検診、大腸がん検診、エキノコックス症検査も一緒に受けることができます（料金は別途）。

健康なあなたも
治療中のあなたも
年に1回は健診を
受けましょう

問い合わせ先: **町民課生活環境グループ** 電話: 5-1115 告知端末機: 5-8815
保健センター 電話: 5-1790 告知端末機: 5-1790