

1 Calendar 月 -JANUARY-

1	火	
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	◎仙北市消防出初式(市民会館)
7	月	◎母子手帳発行(田)
8	火	◎乳児相談(午前 7ヶ月児・午後 12ヶ月児)(角) ◎第3回仙北市新春書初大会(角館交流センター)
9	水	◎予防接種(ポリオ生ワクチン)(田) ◎健康づくり教室(気功体操)(田)
10	木	◎1歳6ヶ月児・3歳児健診(西)
11	金	◎2歳6ヶ月児歯ッピー教室(西) ◎健康づくり教室(気功体操)(西) ◎健康教室(3B体操)(角)
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	◎こども広場(角) ◎母子手帳発行(角) ◎健康づくり教室(3B体操)(田) ◎さわやか教室(田)
16	水	◎2歳6ヶ月児歯ッピー教室(角) ◎健康教室(気功体操)(角)
17	木	◎1歳6ヶ月児健診(角) ◎健康づくり教室(3B体操)(西)
18	金	◎乳児健診(神) ◎健康づくり教室(気功体操)(角) ◎さわやか教室(西)
19	土	
20	日	
21	月	◎母子手帳発行(西) ◎さわやか教室(角)
22	火	◎なかよし教室(角) ◎予防接種(BCG・三種混合)(神)
23	水	◎予防接種(BCG・三種混合)(田) ◎健康づくり教室(気功体操)(西)
24	木	◎2歳6ヶ月児歯ッピー教室(神)
25	金	◎健康づくり教室(気功体操)(田)
26	土	
27	日	
28	月	◎こども広場(角) ◎母子手帳発行(角) ◎予防接種(BCG・三種混合)(西) ◎献血(角館地区)
29	火	◎予防接種(BCG・三種混合)(角) ◎健康づくり教室(気功体操)(角)
30	水	◎2歳6ヶ月児歯ッピー教室(田) ◎健康づくり教室(3B体操)(西)
31	木	◎乳児健診(角) ◎健康づくり教室(3B体操)(田)

【実施場所】(田)…仙北市田沢湖健康増進センター (角)…仙北市健康管理センター
(西)…西木保健センター (神)…仙北市就業改善センター
(松)…松木内地区公民館 (紙)…紙風船館 (西地)…西木地域センター

アンケート結果から見える 心の健康づくり

平成19年度から3年間にわたり、心の健康づくり・自殺予防対策モデル事業を展開しております。

平成19年5月からは、事業の第1歩として、心の健康づくりアンケートを実施いたしました。結果については、12月に各地区に出向きまして、説明会を開催いたしました。また、健康に不安があると結果の出た方については、それぞれパンフレット等を合わせて通知いたしました。

3月までの広報の中で、アンケートの結果を報告しながら、心の健康について述べていきたいと思っております。

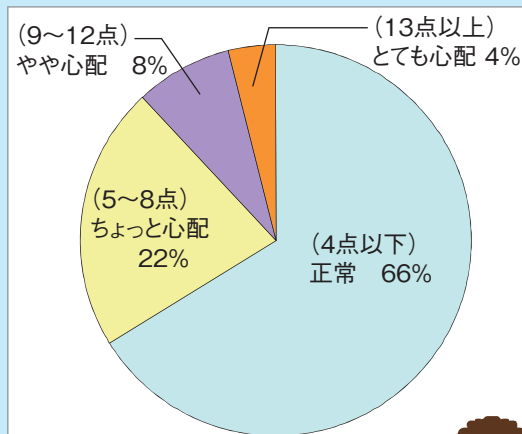
対象者:40歳～79歳 17,525人
回答総数:10,554人(60.2%)
平均年齢 60.4歳

アンケートの中にこんな質問があったのを記憶されているでしょうか?

(問)過去30日の間、あなたがどのように感じていたかについておたずねします。

- a 神経過敏に感じましたか
 - b 絶望的だと感じましたか
 - c そわそわしたり、落ち着きなく感じましたか
 - d 気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか
 - e 何をしても骨折りだと感じましたか
 - f 自分は価値のない人間だと感じましたか
- いつも 4点 / たいてい 3点 / ときどき 2点 / 少しだけ 1点 / 全くない 0点
この点数でかけてみてください。

心のストレス度の結果



その時の状況が大きく影響しますので、すぐ心の病気と考えなくてもいいですが、不眠、不安、食欲低下などいつもと違う状況が続くときは、専門医に相談しましょう。

