

2 Calendar 月 -FEBRUARY-

1 金	◎1歳6ヶ月児・3歳児健診(神)
2 土	
3 日	
4 月	◎母子手帳発行(田)
5 火	◎乳児相談(午前 7ヶ月児・午後 12ヶ月児)(角) ◎健康づくり教室(気功体操)(西)
6 水	◎予防接種(ポリオ生ワクチン)(角) ◎健康づくり教室(気功体操)(田)
7 木	◎献血 (仙北警察署10:00~11:50・総合情報センター14:30~16:00)
8 金	◎3歳児健診(角) ◎健康教室(3B体操)(角)
9 土	◎白岩城燈火祭(白岩城址表参道ほか)
10 日	◎上桧木内の紙風船上げ(紙風船広場)
11 月	◎仙北市民スキー大会(たざわ湖スキー場及び田沢湖スポーツセンター)
12 火	◎こども開放日(角) ◎母子手帳発行(角) ◎予防接種(ポリオ生ワクチン)(神)
13 水	◎健康教室(気功体操)(角)◎ふれあいサポーター養成講習会(角) ◎角館の小正月行事「火振りかまくら」(桜並木駐車場)
14 木	◎1歳6ヶ月児・3歳児健診(田) ◎角館の小正月行事「火振りかまくら」(各町内)
15 金	◎なかよし教室(角)
16 土	
17 日	◎松葉・相内の裸参り(桧木内字松葉・相内)
18 月	◎母子手帳発行(西) ◎さわやか教室(西)
19 火	◎乳児相談(午前 7ヶ月児・午後 12ヶ月児)(田) ◎さわやか教室(角)
20 水	◎予防接種(BCG・三種混合)(田) ◎さわやか教室(田) ◎健康市民のつどいⅡ(角) ◎献血(田沢湖地区)
21 木	◎乳児健診(田) ◎中里のカンデッコあげ(桧木内字中里) ◎なろか(田沢湖庁舎前広場)
22 金	◎予防接種(BCG・三種混合)(神) ◎田沢湖高原雪まつり(たざわ湖スキー場特設会場)
23 土	◎田沢湖高原雪まつり(たざわ湖スキー場特設会場)
24 日	◎田沢湖高原雪まつり(たざわ湖スキー場特設会場)
25 月	◎こども広場(角) ◎予防接種(BCG・三種混合)(西) ◎母子手帳発行(角)
26 火	◎予防接種(BCG・三種混合)(角)
27 水	◎健康教室(気功体操)(角)
28 木	◎乳児健診(西)
29 金	◎乳児健診(角)

【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
(桧)…桧木内地区公民館 (紙)…紙風船館 (西地)…西木地域センター

みんなで考える自殺予防と 心の健康づくり

前回から心の健康のアンケート結果をお知らせしております。

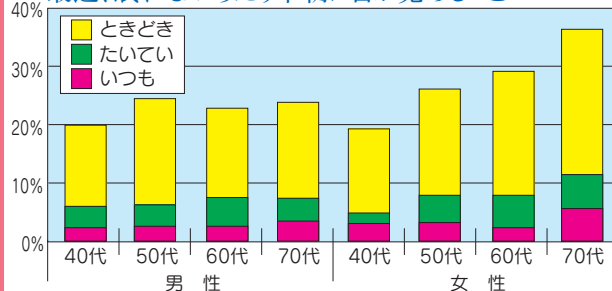
今月は睡眠について述べたいと思います。

睡眠障害度は「眠れなかったり、早朝に目が覚めてしまうことで生活に支障はありましたか？」という問いで

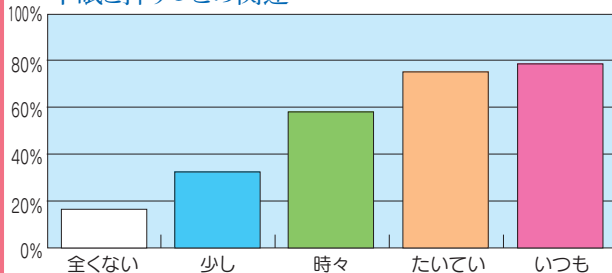
1. いつも 2. 少しだけ 3. ときどき
4. たいてい 5. いつも で表現しました。

アンケート回答者のうち各年代で20~30%の人に、睡眠障害の訴えが見られました。

最近、眠れなかったり早朝に目が覚めること



不眠と抑うつとの関連



いつも・たいていと答えた人の80%近くの方に、抑うつ状態の訴えがありました。

また、自死遺族からの聞き取りでは、睡眠の問題があったと70%の方が答えています。

「眠れない」は重要なサイン

自分や周囲の人が、気づきやすいサイン

不眠が慢性化すると、うつ病の危険が高くなります。

「眠れない」との訴えに耳を傾けて、時には専門医への紹介もしてあげてください。

なんだか
この頃ずっと
眠れない...

