



あなたのこころお元気ですか？

9月10日から16日までは『自殺予防週間』です。

※うつ病は自殺と深い関係があります。うつ病を早期に発見して治療することは、自殺予防につながります。

うつ病

ってどんな病気？

うつ病とは、落ち込みや悲しみ、不安など、憂うつな状態が回復せず、長く続いてしまう病気です。

さまざまなストレスのため脳が疲れてしまい、心身がエネルギー切れになり、頑張りがたくても頑張れない状態で、誰にでもかかる可能性のある身近な病気です。



✓うつ病の自己チェック



- ☐ 毎日の生活に充実感がない
- ☐ これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- ☐ 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる
- ☐ 自分が役に立つ人間だと思えない
- ☐ わけもなく疲れたような感じがする

※これらのうち2つ以上の項目が、2週間以上ほとんど毎日続いていて、毎日の生活に支障が出たりしている場合にはうつ病の可能性があります。

✓うつ病のサイン(周囲が気づく変化)

- ☐ 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ☐ 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
- ☐ 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- ☐ 周囲との交流を避けるようになる
- ☐ 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
- ☐ 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ☐ 飲酒量が増える



こころの不調に気づいたら早めに
医療機関を受診しましょう。
また、身近な方のサインに気づいたら
専門機関への相談を
すすめてください。

お問い合わせ
那覇市保健所 地域保健課
精神保健福祉相談窓口
【相談時間】月～金
9:00～11:30・13:00～16:30
☎ 853-7973

栄養相談 & 妊産婦栄養相談

① 栄養相談

生活習慣病は毎日の不健全な生活の積み重ねによって引き起こされます。あなたに合った食事法を知り、生活習慣病を予防しましょう！

- 対象者：那覇市民
- 場 所：那覇市保健所 (3F 栄養相談室)
- 日 程：9月9日(月)・10月7日(月)
13:30～14:30・14:30～15:30
15:30～16:30 **予約制**

② 妊産婦栄養相談

毎日の食事を楽しむことは、お母さんと赤ちゃんのからだと心の健康につながります。これからの食事について一緒に考えてみませんか？

- 対象者：那覇市民
- 場 所：那覇市保健所 (3F 栄養相談室)
- 日 程：9月27日(金)・10月25日(金)
13:30～14:30・14:30～15:30
15:30～16:30 **予約制**

お申し込み・お問い合わせ
那覇市保健所 健康増進課
☎ 853-7961



エイズ等の無料検査について

HIV等の性感染症は早期に発見することが大切です。感染について不安がある時は、検査を受けましょう。那覇市保健所では、下記のとおり特定感染症相談・検査を実施しています。(無料)

即日無料検査

- 場所：那覇市保健所 (相談室 105)
- 日時：月・水・金
9:00～11:30、
13:00～16:00
- 内容：HIV・クラミジア・梅毒・肝炎
(注：肝炎検査は初めての方のみ無料です)

エイズ夜間検査

- 場所：那覇市保健所 (相談室 105)
- 日時：第1水曜日
17:30～20:00

～検査の流れ～



1 事前にお電話でご予約ください。(本名でなくても大丈夫です。)



2 保健所の105相談室についたらベルを鳴らしてください。



3 担当が受付を行います。(5～10分)



4 検査室で血液検査を行います。(5分程度) 採血の量は約5ccです。



5 約1時間後に結果がわかりますので、医師や保健師がご説明します。(5～10分) お疲れ様でした。

お問い合わせ 那覇市保健所 感染症相談室 ☎ 853-7971

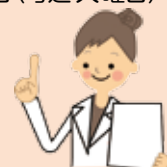
20代・30代のための

糖尿病予防健診・保健指導

那覇市保健所では、職場や地域で健診の機会がない20～30歳代の方へ無料で簡易健診・保健指導を実施しています。

生活習慣病は症状がなく、若い世代から進行している場合も少なくありません。「数年、健診を受けていない」「お腹回りが気になる」「家族に糖尿病や高血圧症の方がいる」という方など、健診を受けて早い時期から健康づくりに取り組んでみませんか。

- 内容：身体測定、血液・尿検査、保健・栄養指導(1時間程度で終了予定)
- 対象：市内在住の20～30歳代の方(昭和49年4月1日～平成6年3月31日生まれ) ※国保加入者を除く
- 日時：9月3日・10日・17日・24日(毎週火曜日) 9時～16時まで
- 場所：那覇市保健所 1階
- 費用：無料
- 申込：電話予約 **予約制**



お問い合わせ
那覇市保健所 健康増進課 ☎ 853-7961

平成25年度

食生活改善推進員養成講座

食生活改善推進員とは・・・
正しい食生活の普及と住民の健康増進を推進するために、地域で自主的に料理教室などを開催するボランティア団体です。

私達の健康は
私達の手に
かかっています



- 講座内容：那覇市民の食の現状と健康課題、生活習慣病予防、献立の立て方等について学びます。
- 受講期間：10月4日(金)～11月27日(水) **全7回**
- 申込期間：9月2日(月)～20日(金)
- 対象者：那覇市民で健康づくりに関心があり、全7回の日程を全て受講でき、終了後は食生活改善推進員(食改)として地域で活発に活動できる方(満18～65歳)
- 定 員：40人
- 受講料：無料(ただしテキスト代1,200円は自己負担)

お申し込み・お問い合わせ
那覇市保健所 健康増進課 ☎ 853-7961

地方独立行政法人 那覇市立病院 ☎ 884-5111(代表)	
ゆいレール：「市立病院前」下車 [24時間365日診療体制]	
・診察をお受けできない場合がございます。お問い合わせください。 ・他の医療機関からの紹介状をお持ちでなく受診された際(初診時)に、初診料とは別に 初診時選定療養費3,150円 が必要となります。	
診療時間・受付場所	
月～金 8:45～17:00 [1階総合受付] 左記以外の時間 [地下1階急病センター]	
	時間帯
内 科	月 火 水 木 金
午前	○ ○ ○ ○ ○
午後	○ ○ ○ ○ ○
小 児 科	月 火 水 木 金
午前	○ ○ ○ ○ ○
午後	○ ○ ○ ○ ○
外 科	月 火 水 木 金
午前	○ ○ ○ ○ ○
午後	○ ○ ○ ○ ○
脳神経外科	月 火 水 木 金
午前	○ ○ ○ ○ ○
午後	○ ○ ○ ○ ○
皮 膚 科	月 火 水 木 金
午前	○ ○ ○ ○ ○
午後	○ ○ ○ ○ ○
産 婦 人 科	月 火 水 木 金
午前	○ ○ ○ ○ ○
午後	○ ○ ○ ○ ○
耳鼻咽喉科	月 火 水 木 金
午前	○ ○ ○ ○ ○
午後	○ ○ ○ ○ ○
眼 科	月 火 水 木 金
午前	○ ○ ○ ○ ○
午後	○ ○ ○ ○ ○
整 形 外 科	月 火 水 木 金
午前	○ ○ ○ ○ ○
午後	○ ○ ○ ○ ○
泌 尿 器 科	月 火 水 木 金
午前	○ ○ ○ ○ ○
午後	○ ○ ○ ○ ○
歯科口腔外科	月 火 水 木 金
午前	○ ○ ○ ○ ○
午後	○ ○ ○ ○ ○

○・・・予約のある方 ○・・・紹介状持参の方