

ほけんインフォメーション

みなさんの健康づくりに役立つ情報をはじめ、さまざまな保健・衛生に関する情報をご紹介します。



こころのサインに気づいていますか？

うつ病とは？

「うつ病」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。特別な人がかかるのではなく、誰でもかかる可能性があります。

うつ状態のときには、脳内の神経を結ぶ脳内神経伝達物質(セロトニン等)が不足し、情報がうまく伝わらないことが原因で起こります。脳のバッテリー切れ、エネルギー切れの状態ですから、頑張りたいけども頑張れない状況です。決して、気合が足りないとか、怠けといったものではありません。



自己診断チェック

- 毎日に充実感がない
- これまで楽しんでいたことが楽しめなくなった
- 今まで出来ていたことがおっくうに感じる
- わけも無く疲れを感じる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- 眠れない

※2つ以上の項目が該当し、2週間以上ほぼ毎日続いていて、生活に支障が出ている場合は「うつ病」の可能性がります。



周囲が気づく「こころのサイン」

- 以前と比べて表情が暗く、元気がないように見える。
- 体調不良の訴え(体の痛みや倦怠感)を多くきく。
- 仕事や家事の能率が低下し、ミスが増えている。
- 周囲との交流を避けるようになっていく。
- 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増えている。
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなっている。
- 飲酒量が増えてきている。



こころのサインに気づいたら、早めに医療機関を受診しましょう。また、身近な人のこころ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

乳幼児健診を受けましょう！

市では、乳幼児のお子さんを対象に健診を行います。とても成長の早い時期だからこそ、お子さんの成長を確認してみませんか？

- 乳児健診(前期・後期)
※前期は6カ月未満、後期は1歳未満であれば受診可能
健診日：11月8日(土)、9日(日)、16日(日)、30日(日)
受付：9:00～10:45(後期)、13:00～15:00(前期)
- 1歳6カ月健診 ※2歳未満であれば受診可能
健診日：11月6日(木)、12日(水)、20日(木)、27日(木)
受付：13:00～14:30
- 3歳児健診 ※4歳未満であれば受診可能
健診日：11月4日(火)、11日(火)、18日(火)、25日(火)
受付：13:00～14:30

★会場はいずれも【那覇市保健センター】
※「年間予定」はホームページでご確認ください。
(「那覇市 乳幼児健診」で検索)



お問い合わせ 地域保健課 ☎853-7962

健康講演会

『血管を守ろう』 ～透析患者が語る生活習慣病予防～

申込不要

近年、糖尿病や高血圧などの生活習慣病が重症化し、人工透析になる人が増えています。この講演会では、透析患者さんが自らの体験を踏まえ、生活習慣病予防に関する正しい知識や健診の重要性をお話します。気軽にご参加ください。

- 内容：慢性腎臓病とは透析にならないために注意すること 血管を守るために自分でできること
- 日時：11月27日(木) 18:00～19:30
- 場所：那覇市保健所 3階 大会議室
- 対象：市内在住の方

お問い合わせ 健康増進課 ☎853-7961

うつ病家族教室のご案内

うつ病と診断され治療中の方のご家族を対象に、家族教室を開催します。

うつ病についての正しい知識や対応について学ぶことで、本人自身や家族のこころの健康を保持増進できるような内容となっています。

3回コース

	日時	内容	講師
第1回	11月25日(火) 14:00～16:00	●うつ病の理解について ●参加者交流	精神科医師
第2回	11月26日(水) 14:00～16:00	●社会復帰などうつ病の回復について ●参加者交流	保健師、障がい者職業カウンセラー
第3回	12月2日(火) 14:00～16:00	●家族の接し方について ●参加者交流	臨床心理士

- 対象：那覇市在住で、うつ病と診断された方のご家族(当事者の方の参加はご遠慮ください)
- 場所：那覇市保健所 3階 多目的室
- 定員：約20名
- 申込：電話にて事前申込が必要



11/19(水)締切

お申し込み・お問い合わせ
地域保健課(精神保健・難病支援グループ) ☎853-7973



おでかけ がんじゅうタイムin那覇市 開催!!

国保の広報番組「がんじゅうタイム」の出演者がテレビを飛び出して、楽しいイベントを開催します！ イベントに参加して、健康づくりを学びませんか！

入場無料

- ◆ 日時：11月15日(土) 開場12:30 開演13:00
- ◆ 場所：那覇市民会館 中ホール
- ◆ 内容：講演会(人工透析者の体験発表と専門医のアドバイス)、健康トーク(津波信一、上江洲愛、パッション屋良ほか) チャーがんじゅう体操(健康運動指導士による体操) ミニライブ(jimama) お楽しみ抽選会(新鮮野菜が当たる!)など

お問い合わせ 国民健康保険課 ☎862-4262

当日、まちかど健診(特定健診)も無料で実施!

- ◆ 日時：11月15日(土) 12:00～16:00
- ◆ 場所：那覇市保健所 ※「国保証」をご持参ください

お問い合わせ 特定健診課 ☎862-0564



津波信一



上江洲愛



パッション屋良



Jimama



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

当院は「地域医療支援病院」として地域の医療機関と連携しつつ、救急医療や高度医療を提供しています。外来診療は、当日の状況等により受診できない場合もございますので、予めご了承ください。

内科外来は「再診外来」、紹介状をお持ちの方の「紹介外来」になりました
●診療時間/月～金 8:45～17:00(左記以外は急病センター)

	時間帯	月	火	水	木	金
内科	午前・午後			☎	☎	
小児科	午前	○	○	○	○	○
	午後			☎	☎	
外科	午前		○	○	○	○
	午後			☎	☎	
脳神経外科	午前	○	○	☎	○	○
	午後	☎	☎	☎	☎	☎
皮膚科	午前	○			○	○
	午後		☎	☎	☎	☎
産科	午前	○	○	○	○	○
	午後			☎	☎	
婦人科	午前・午後			☎	☎	
耳鼻咽喉科	午前	☎	☎		☎	☎
	午後				☎	☎
眼科	午前・午後	☎		☎	☎	☎
	午後			☎	☎	
泌尿器科	午前・午後			☎	☎	
	午後			☎	☎	
歯科口腔外科	午前			☎	☎	
	午後			☎	☎	

☎ 紹介状持参の方
☎ 予約のある方