

誕生おめでとう

10月16日～11月15日届出分(13人)

あかちやん	性別	保護者	誕生日	公民会
田島 嵩都	男	満博	9・28	上向中
市 七穂	女	庄一	10・5	時吉新地
市 聖弥	男	稔	10・10	追川内
柳野 碧空	男	吉紀	10・13	市場
内堀 聖奈	女	彰宏	10・14	多々多
内山 楓雅	男	貴博	10・17	轟原
田中 美妃	女	佳徳	10・17	一ツ木
春田 充輝	男	洋	10・23	あながわ
はった 心	女	健一	10・23	上寺下
初田 心	女	和	10・23	上寺下
鶴野 陽愛	女	剛大	10・26	町頭
大久保 姫香	女	貴彰	10・30	観月台
中 縁	男	哲嗣	11・1	町頭
上 藍	女	敏彦	11・1	金山

おくりやみ申し上げます

10月16日～11月15日届出分(24人)

なくちた人	年齢	届出人	公民会	死亡日
内ノ倉茂治	72	内ノ倉キミ	仮屋原	10・18
玉利 照明	69	玉利 良子	湯田上	10・18
下 築 亮	79	下 築 亮子	築 平	10・18

篤志寄付
町社会福祉協議会へ
・紫尾区大衆浴場 上之原 純 夫

※「誕生・おくりやみ」は、届出人が同意された方だけ掲載しています。

松崎 フミ	95	松崎 次男	10・19
田中 稔	72	田中 敏子	10・19
犬童 忠治	82	犬童 廉子	10・19
内之倉弘子	69	内之倉正人	10・23
久永 辰男	73	久永 光恵	10・27
折小野浪江	91	折小野 久	10・28
原 一己	57	原 美智子	10・28
下土橋ミキエ	86	下土橋 昇	10・29
村山 遼平	18	村山 茂樹	10・29
福永 勲	86	福永八ナエ	10・30
四元 八郎	92	四元 タカ	11・3
川野 匠	84	川野アキエ	11・3
軸屋スエマツ	85	軸屋 守正	11・3
上 道春	78	上 黒鳥	11・6
宇都 優作	4	宇都 信一	11・7
時吉 半七	91	時吉 太郎	11・11
脇之蘭貞助	88	脇之蘭ミキ	11・12
上野 吉雄	82	上野 哲也	11・12
九日ノブエ	92	九日 朝子	11・12
久留サチ子	81	久留 光行	11・14
辻松 雅邦	80	辻松 綾子	11・14

健康だより

～こころの健康づくりシリーズ④～

鹿児島県川薩保健所 さつま町健康増進課

「こころの健康度」をチェックしてみよう！

前号までに「うつ・うつ病」のことや「町と保健所の取り組み」について紹介しましたので、今回は「こころの健康度のチェック」について紹介します。

こころの健康度チェック

こころとからだはとても関連があり、「こころの健康度」をチェックすることは、からだの健康のためにも大変重要なことです。下記の8項目の質問でこころの健康度(うつ)をチェックしてみましょう。簡単にできます。(厚生労働省うつ対策検討会作成「うつ対策マニュアル」に掲載)最近2週間のあなたの様子についてお答えください。

項	目	チェック
1	毎日の生活が充実していない	2項目以上
2	これまで楽しんでやれていたことが、今は楽しめなくなった	
3	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	
4	自分は役に立つ人間だと思えない	
5	わけもなく疲れたような感じがする	
6	死について何度も考えることがある 注:「ぼっくり死にたい」「もう年だからいつ死んでもいい」などはチェックはつきません	1項目以上
7	気分がひどく落ち込んで、自殺について考えたことがある	
8	最近ひどく困ったことや、つらいと思ったことがある 例:家族の死、親戚・近隣の人の自殺、医療機関からの退院など	チェック

判定方法

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ている場合は、うつ病の可能性がります。かかりつけ医または、町健康増進係、保健所等に相談してください。

基本健診における「こころの健康度チェック」の結果

18年度は、本町の基本健康診査34会場のうち12会場で「こころの健康度チェック」を実施しました。結果は下記のとおりです。

基本健診受診者	チェックを受けた人	チェックがついた人	割合
1, 175人	1, 134人	102	9.0%

この結果は、先行地域の調査とほぼ同様の割合でした。

今後も町と保健所が協力して実施する予定です。気軽にお問い合わせください。