

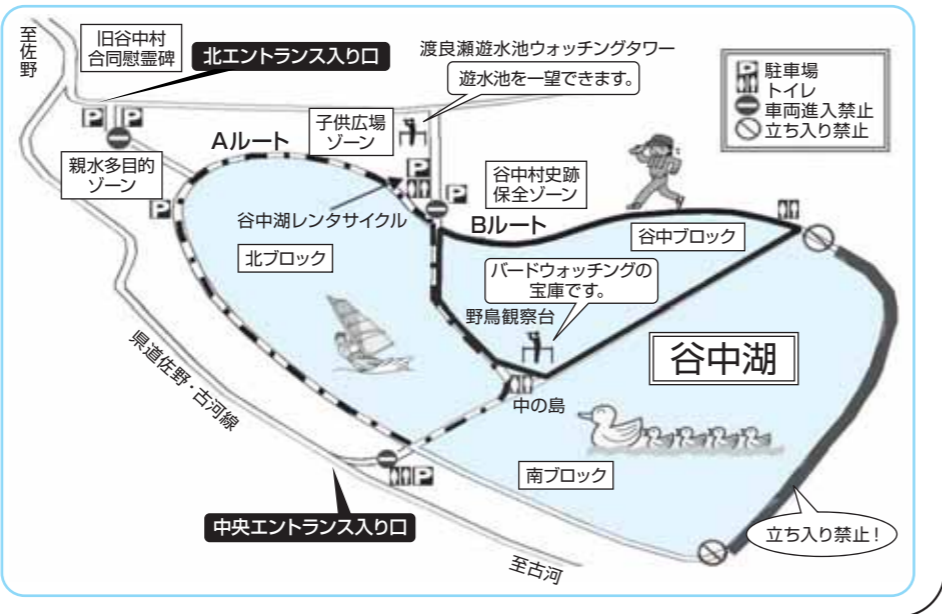
健康情報コーナー

渡良瀬遊水地の谷中湖（ハートの形が特徴的）周辺は、自然の草花や野鳥の宝庫です。広大な自然を楽しみながらのウォーキングは、運動不足やストレス解消に役立ちます。

Aルート
 ◎距離：約5.4km
 ◎所要時間：約100分
 ◎歩数：約10,000歩

Bルート
 ◎距離：約4.3km
 ◎所要時間：約80分
 ◎歩数：約8,000歩

おすすめウォーキングコース ～藤岡地域編～



◇問合先
 健康増進課 ☎(25)3511
 健康福祉課 ☎(29)1103
 健康福祉課 ☎(62)0904
 健康福祉課 ☎(45)1788
 健康福祉課 ☎(25)3511
 ◎8月5日(金)午前9時30分～12時/午後1時～4時
 栃本市役所(入舟町)

感染拡大を防ぐため、麻しん風しん混合予防接種をきちんと受けましょう!!
 「はしかにならない、はしかにさせない」をスローガンに、積極的な勧奨を行っています。
 しかし、麻しん患者の届出数は、今年度も4月に東京都や神奈川県等で増加し、今後も患者の増加が懸念されています。
 ◎麻しん風しん混合予防接種は平成18年4月から定期接種が2回となりました。
 2回目接種の勧奨対象は、2期が幼稚園・保育園の年長児相当。3期が中学1年生相当。4期が高校3年生相当のお子さんです。対象の方には、通知書等を送付しました。3期と4期は、年長時に2期を接種できなかった方への、平成20年度～24年度末までの特別措置です。

自殺予防対策特集

～大切な人のサインに気づいていますか?～

「朝、起きるのがつらい」「なかなか疲れが取れない」と話している人はいませんか? 「忙しいから仕方がない…」などと考えていると知らず知らずのうちに『こころの病気』を抱えている可能性もあります。

こころの病気 ～今、増えている『うつ病』～

ストレスの多い現代、『こころの病気』は珍しいものではありません。こころの病気には様々なものがありますが、特に『うつ病』はこころのかぜと言われるほど身近な病気になっています。

1. 大切な気づき ～あなたの理解が早期発見のカギになる～
 『うつ病』は本人が気づいても、周りからは「怠けている」「やる気がない」など誤解されやすい面があり、周囲に理解されないことで病気を長引かせてしまいます。家族や恋人、友人など身近な人の気づき・支えは重要です。

周りが気づくサイン
 1. 以前と比べて、表情が暗く元気がない
 2. 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
 3. 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
 4. 周囲との交流を避けるようになる
 5. 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
 6. 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
 7. 身だしなみに気を使わなくなる
 8. 飲酒量が増える など

2. つなぐ
 ・身近な人の変化に気づいたら、「眠れていますか?」など声かけをしてみましょう。聞き出そうと質問攻めにしたり、安易に励ましたりしては逆効果です。
 ・つらい気持ちに共感しながら話に耳を傾けましょう。聴き役に徹すると相手の方が話しやすくなります。
 ・うつ病やこころの病気が疑われるときは、早めに医療機関を受けさせましょう。
 ・本人だけでなく、家族や身近な人も相談出来ます。関わり方などアドバイスを受けましょう。

3. 見守る
 ・身近な人との普段の生活が一番心休まるひとときです。自然な対応で、焦らずゆっくり見守る姿勢が一番の心の支えです。
 ・できるだけ心身共にゆっくり休めるよう、環境づくりも重要です。
 ・継続的な治療が重要です。必要に応じて、主治医に情報を提供しましょう。

こころとからだの健康相談

「誰に相談していいかわからない」「気軽に相談したい」という方はご相談ください。

<栃本市相談窓口>

本庁健康増進課 ☎25-3512	保健師による相談：月～金 8:30～17:15 「こころの健康相談」：市民相談室(本庁舎1階/予約なし) 保健師による相談：日程は27ページをご覧ください。
大平総合支所健康福祉課 ☎45-1788	「こころの健康相談」：栃木保健福祉センター(今泉町2丁目/予約制) 専門のカウンセラーによる相談：日程は27ページをご覧ください。
藤岡総合支所健康福祉課 ☎62-0904	保健師による相談：月～金 8:30～17:15
都賀総合支所健康福祉課 ☎29-1103	保健師による相談：月～金 8:30～17:15

<栃木県相談窓口>

栃木健康福祉センター ☎22-4121	保健師による相談：月～金 8:30～17:15 専門医による相談：月1回(予約制) 心理士による相談：月1回(予約制)
------------------------	--

自殺予防対策普及啓発事業
 9月3日(土) 栃木文化会館(旭町)にて「自殺」に焦点を当てたドキュメンタリーシアター「誰も見たことのない場所」を上演します。(入場無料)
 詳しくは、折り込みチラシをご覧ください。

☆休日・夜間救急診療のお知らせ☆

栃木地区急患センター8月の当番医師 境町(医師会病院隣) ☎22-8699
 診療時間等 平日：19時～22時(内科/小児を含む) 休日：9時～21時(内科/小児含む)(外科)
 ※変更になる場合もありますので、事前に電話確認をしてお出かけください。

1 月 青木(虎) (青木医院)	16 火 川田 (かわたクリニック)
2 火 成田 (成田内科)	17 水 高田 (高田クリニック)
3 水 竹田 (竹田内科医院)	18 木 関口(弘) (関口医院)
4 木 河口 (河口医院)	19 金 山田 (合戦場クリニック)
5 金 川島 (かわしまクリニック)	20 土 青木(虎) (青木医院)
6 土 玉野 (たまのクリニック)	21 日 内：中村(洋) (都賀中央医院) 外：酒井 (酒井整形外科医院)
7 日 内：山田 (合戦場クリニック) 外：長 (大平ファミリークリニック)	22 月 永谷 (大島医院)
8 月 青木(章) (静和医院)	23 火 盛川 (サンライズクリニック)
9 火 筒井 (筒井医院)	24 水 中村(昭) (なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
10 水 秋元 (秋元クリニック)	25 木 小林 (こばやしクリニック)
11 木 野崎 (野崎医院)	26 金 大森 (うづまクリニック)
12 金 腰塚(学) (ちづかクリニック)	27 土 江口 (えぐち内科クリニック)
13 土 中坪 (なかつばクリニック)	28 日 内：江田 (江田クリニック) 外：亀田 (亀田整形外科医院)
14 日 内：天下井 (あまがい内科医院) 外：藤沼(彰) (藤沼医院)	29 月 石塚 (好生医院)
15 月 新村 (新村ファミリークリニック)	30 火 長 (大平ファミリークリニック)
※市のホームページにも掲載しておりますのでご覧ください。	31 水 渡辺 (わたなべ内科・循環器科クリニック)

**急患センター終了後
受診できる病院 問合先**
 ・月～土曜日の22時以降
 栃木消防本部 ☎22-0119
 ・休日の21時以降
 (日曜・祝日・年末年始)
 栃木消防本部 ☎24-9999

小児救急診療
 ○毎週日曜日 19時～21時
 対象 0歳～中学生
 場所 とちの木病院(大町) ☎22-7722
 ※市内の小児科開業医が中心となって実施しています。
 ○毎週木・金曜日 17時～22時
 対象 0歳～中学生
 場所 下都賀総合病院(富士見町) ☎22-2551(要電話確認)

とちぎ子ども救急電話番号
 毎日19時～23時
 ☎028-600-0099
 プッシュ回線の場合 #8000