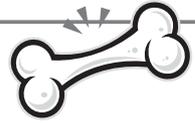




『ほねほね相談会』のご案内



*「ほねほね相談会」とは…

毎月1回、今の骨の状態を知る一つの目安として、簡単な骨密度測定を行います。管理栄養士や保健師がお話を聞いて相談に応じたり、食事や運動についてのアドバイスをしていますので、お気軽にご参加ください。

なお、半年～1年空けての骨密度測定が望ましいといわれています。昨年3月～9月ごろにほねほね相談会で測定された方は、是非ご参加ください。

日 時	3月13日(火) (受付 9:30～11:00)
場 所	すこやかセンター伊野
内 容	栄養相談、保健相談、骨密度測定



※事前に来所希望の時間に予約ができます。

※骨密度測定はかかとの部分で測る簡易な機器ですので、医療機関の機器とは異なります。“背が縮む、腰が痛い、背中が曲がってきた、圧迫骨折の既往がある”など症状がある方は、医療機関での詳しい検査をお勧めします。

予約・問い合わせ ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) 電話 893-3811

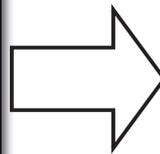
あなたの“こころ”は大丈夫？



あなたの心は何信号?? 心の健康チェック

当てはまるものにチェックしてみてください。

- 1日中ゆううつか、落ち込みが続く
- 何に対しても興味がない
- 体重や食欲が増えたり、減ったりする
- 眠れないこと、寝過ぎることがよくある
- そわそわして落ち着かない
- 気力がない、疲れやすい
- 自分をつい責めてしまう
- 集中力・判断力が低下している
- 死を考えたり、自分を傷つけたりする



当てはまる項目が5つ以上、2週間以上続いている場合には、うつ病の可能性が高いと考えられます。

※参考：DSM-IV精神疾患の診断



春には環境が変わる人も多く、ストレスにさらされることも増えるかもしれません。

もしあなたが困ったり、周りに困った人がいたら…下記の相談先に相談してください。適切な相談機関のご案内もできます。

相談窓口	電話番号	所在地	受付時間
高知いのちの電話	824-6300	—————	毎日(年末年始除く。) 9:00～21:00
高知県自殺予防情報センター	821-4506	高知市丸の内2-4-1(高知県立精神保健福祉センター内)	月～金(年末年始・祝日除く。) 8:30～12:00, 13:00～17:15
ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内)	893-3811	いの町1400番地	月～金(年末年始・祝日除く。) 8:30～17:15
吾北総合支所 住民福祉課	867-2300	いの町上八川甲1934番地	
本川総合支所 住民福祉課	869-2114	いの町長沢123番地12	

問い合わせ ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) 電話 893-3811

