

こころの健康相談日のお知らせ

こころの悩みや不安など、精神保健福祉士が相談をお受けします。思春期の悩みや、アルコール、薬物に関する相談も受け付けます。あなた自身のことや、ご家族・ご友人など身近な人のことなど、ひとりで悩まず、話してみませんか？

日時：3月5日(水)/4月2日(水) 13:00~17:00 (要予約)

場所：保健センター チアフルつきき

予約・問い合わせは 住民課 健康増進係(保健センターチアフルつきき)までお願いします。
 TEL 52-0001 (支所・内線710)

チアフル健康相談のお知らせ

3月17日(月) 10:00~11:00、
 保健センターチアフルつききで健康相談を行います。

血圧測定、検尿などの健康チェック並びに保健師が健康に関する相談に応じます。利用を希望される方は当日会場にお越しください。健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

豊築休日急患センター からののお知らせ

毎月2回、休日急患センターに九州歯科大学の
 口腔外科医(口腔がん専門医)が来ます。

3月の来所日：2日(日)、16日(日)

お口の中に異常のある方、心配がある方は来所
 ください。

問い合わせ 豊築休日急患センター

0979(82)8820

石楠花会*会員募集

石楠花(しゃくなげ)会は糖尿病予防教室のOBや血糖値が気になる方が毎月集まり、楽しみながら情報交換や調理実習などの勉強会をしています。(体脂肪量や検尿・血圧も測定しています!) 日時は第2木曜日9時~11時半、会場は自愛の家です。

年度替りにあたり会員を募集します。(年会費1,000円、調理材料費は別途徴収) 入会を希望する方は4月11日(金)までに、保健センターチアフルつききへお申し込みください。

次回の集まりは4月11日(金)9:00~ 自愛の家です。

— 食生活改善推進会 —

おすすめの簡単料理紹介

材料(4人分)

大根・・・200g
 白玉粉・・・100g
 しょうゆ・・・大さじ2
 砂糖・・・小さじ2
 焼き海苔・・・全形1枚
 ごま油・・・適宜

ダイコン餅

《西角田校区推進員お勧めレシピ》



作り方

- ①大根は皮をむいて、すりおろし(あれば鬼おろしで)汁ごとボウルに入れる。
- ②白玉粉を加えてよく練り、4等分して小判型に形を整える。
- ③フライパンにごま油を大さじ1程度熱して②を並べ、弱めの中火で3分焼く。焼色が付いたら返して裏面も同様に焼く。
- ④ボウルにしょうゆと砂糖を入れて混ぜ、③を1切れずつからめて、4等分した海苔を巻く。

3月は自殺対策強化月間です

ストレスたまっていませんか？

ストレスが大きすぎたり、重なったり、長く続いたりすると、こころや体に変調が現れます。

以下のような症状が2週間以上続いたら、うつ病の可能性があります。

うつ病は、適切な治療を受けて、しっかりと休養をとれば治すことのできる病気です。早めに専門家に相談しましょう。

こころの症状

- 気持ちが沈む、憂うつである
- 興味がわかない、意欲が出ない
- 不安になる、イライラする
- 集中力や思考力が低下する
- 自分を責める
- 死にたいと思う
- 自殺を試みる

からだの症状

- 眠れない
- 疲れる、だるい
- 食欲がない、美味しいと感じない
- 首や肩がこる
- 頭が重い・痛い
- おなかの調子が悪い
- 胸がドキドキする

◎相談機関のご案内

	事業名称	担当課電話番号	実施日時	内 容
築上町	健康相談	住民課 健康増進係 52-0001	第3月曜 10:00~11:00 他随時応じます	保健師等が相談に応じます。 家庭訪問もできます。
	こころの健康相談日		第1水曜 13:00~16:00 要予約	精神保健福祉士が様々な こころの相談に応じます。
	実施機関	電話番号	実施日時	内 容
福岡県	京築保健福祉環境事務所	0930-23-2966	月曜~金曜 8:30~17:15 精神科医の相談は要予約	精神科医・保健師が相談に 応じます。
	精神保健福祉センター	092-582-7500	月曜~金曜 8:30~17:15	

事業名称	電話番号	受付日時	内 容
ふくおか自殺予防ホットライン	092-592-0783	24時間年中無休	自殺を考えている 方などからの心の 悩みに関する相談
北九州いのちの電話	093-671-4343	24時間年中無休	
	0120-738-556	毎月10日のみ8:00~翌日の8:00(24時間)	

自死遺族の方へ

《自死遺族のための法律相談》

自死に伴い生じる法律問題について、弁護士が無料で法律相談に応じます。毎月第4火曜 13:30~16:30 (要予約)
予約・問合せ：福岡県精神保健福祉センター
TEL092-582-7500

《自死遺族の集い》

北九州「わかち合いの会」 問合せ：093-522-8729
開催日：偶数日が第3土曜日 14:00~16:00
会 場：北九州市立精神保健福祉センター

携帯電話用サイトは、こちらから入れます。
「いのちを支える自殺対策」HP

