

# 成人検診(集団検診)

☎ 電話で保健センターへ

## ◆39歳以下健康診査

- 時** ①一般コース・・・5月27日(金)、7月23日(土)、8月23日(火)、10月6日(木)、11月25日(金)、1月31日(火)  
②胃がん検診コース・・・6月15日(火)、9月12日(月)、12月12日(月)
- 受付** ①8時30分～11時30分 ②8時30分～11時 ※個別に指定
- 対** 39歳以下(令和5年3月31日時点)
- 場** 刈谷医師会健診センター
- ¥** ①5,000円 ②7,000円
- 内** 胸部X線検査、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図、眼底検査、眼圧検査、視力検査、聴力検査、身体測定、腹囲測定、理学的検査、骨密度測定、胃部X線検査(②のみ)
- 申** 3月28日(月)8時30分から、電話または直接、保健センターへ。

## ①高齢者肺炎球菌予防接種費の一部助成(任意予防接種)

☎ 電話で保健センターへ。

## ②带状疱疹予防接種費の一部助成(任意予防接種)

- 時** 令和5年3月31日(金)まで **対** ①満65歳以上の人、②満50歳以上の人 **場** 市内指定医療機関
- 助成額** 各3,000円(市民税非課税世帯、生活保護受給世帯および中国残留邦人などに対する支援給付受給世帯の人は上限8,000円)
- 注意事項** ※接種前に保健センターへ申請してください。  
※この制度で接種を受けられるのは、生涯1回のみです。  
※過去5年以内に23価肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けている人は、対象になりません(①のみ)。  
※定期接種を受けた人は対象になりません(①のみ)。

震災などで被災された人へ 健康診査などを希望する場合は、受診券を発行しますので、保健センターへ連絡してください。

# 健康日本21かりや計画推進 なるほど健康情報 208

☎ 保健センター(☎23-8877)

テーマ  
みんなで  
目指そう  
健康長寿

21  
推進中



## 「心身の不調を感じていませんか？」

～3月は自殺対策強化月間です～

長引く新型コロナウイルス感染症により生活スタイルは大きく変化し、私たちのこころの健康にも影響を与えています。職場環境の変化や外出自粛による人間関係の希薄化、家事負担の増加などによる1人時間の減少のため、自分では気付かないうちにストレスや疲れをため込んでいく人が増えています。つらい、苦しい時は、早めに誰かに相談しましょう。そして、身近な人の様子がいつもと違うと気付いたら、「どうしたの？」と声を掛けてみてください。

### 健康問題

うつ病、体の病気など

### 経済・生活の問題

生活への困難感、多重債務、失業、不安定な日常生活など

### 家庭問題

介護、子育て、夫婦関係、家族関係など

複数の問題を同時に抱え、うつ状態を伴うこころの病気になる人が多くなります

### 喪失体験

身近な人、有名人、ペットの死など

### 学校・勤務問題

いじめ、学業不振、進路、仕事の悩み、学校・職場の人間関係など

## うつ症状を疑うサイン

(自分が気付く変化)

- ・ 悲しい、憂うつな気分
- ・ 何事にも興味がわかない
- ・ 疲れやすく、元気がない
- ・ 気力、意欲、集中力の低下を自覚する
- ・ 寝付きが悪くて、朝早く目が覚める
- ・ 食欲がなくなる
- ・ 人に会いたくなくなる
- ・ 夕方より朝方の方が気分、体調が悪い
- ・ 心配事が頭から離れず、考えが堂々巡りする
- ・ 自分を責め、自分は価値がないと感じる など

## 困った時は相談を

不安や悩みは1人で抱え込まず、信頼できる人や専門機関に相談してください。相談することでこころが楽になったり、自分の悩みを客観視することができます。

～みんなの「生きる」を支え あしたへつなぐまち“かりや”～