



# 「不眠」や 「こころの疲れ」は うつ病のサインです

## 周りの人ができること

- うつ病のサインはないか、確認しましょう。
- 眠れていない、元気がないなど日常の仕事、家事が困難なときは休養を勧めましょう。
- 誰かが付き添って受診し、相談しましょう。
- 受診を拒否する場合は、本人が信頼している家族・友人・先輩などから受診をすすめてもらいましょう。
- 無理に外出・運動・気分転換を勧めず本人がその気になるまで待つことも大切です。

## 元気なところをつくるために

ストレスはためずに、  
こまめに解消しましょう。

小さなストレスでも重なっていくと、いろんな症状がでできます。こまめにストレスの解消をしておくことが、こころの健康を保つためにも大切なことです。ストレス解消法（スポーツ・趣味・レジャーなど）が有効です。

定期的な運動で、  
ストレスへの対応力をアップしよう。

気晴らし：脳だけでなく、気持ちや感情にも変化があります。運動を行うことで満足感・達成感などの快感が得られます。

このような方法を行っても気持ちが晴れないときは

とにかくしっかり休養をとりましょう。  
病院を受診しましょう。

## 予防接種についてのお知らせ

### ①麻しん風しん予防接種について

<対象者>

- 1期：生後12カ月～24カ月未満のお子さん
- 2期：小学校入学1年前のお子さん（平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ）
- 3期：中学校1年生に相当する年齢の方（平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれ）
- 4期：高校3年生に相当する年齢の方（平成4年4月2日～平成5年4月1日生まれ）

<接種医療機関>

- ★芳野病院    ★山田医院    鏡野町国保病院
- ★奥津診療所   ★上齋原診療所   ★富診療所

※★印がついている医療機関は事前に予約が必要です。

詳しくは、「平成22年度鏡野町すこやかカレンダー」をご覧ください。

※町外予防接種実施医療機関でも接種できます。詳しくは各医療機関へお問い合わせください。

<持参するもの> 母子手帳・予診票

\*2期～4期の方は5月の個別案内時に同封していた接種証明書もご持参ください。

（お手元に無い場合は、役場健康増進課にご連絡ください。）

### ②ポリオ予防接種について

日 時：平成22年9月10日（金）

受 付：13時～14時

場 所：中央公民館

対象児：生後3カ月～90カ月（7歳6カ月）未満でポリオ接種をすまされていないお子さん

接種回数：2回（1回目終了後、6週間以上あけて2回目服用）

持参するもの：予診票と必ず母子手帳をご持参ください。（予診票は会場・健康増進課にもあります。）

