ほけん

Health and Fitness

コーナー

● 保健センター ☎89−0610

詳しい情報は 豊川市　保健 検索

保健師だより

高齢者のうつ病

日照時間の短い冬は、一般的にうつ病になりやすい時期といわれています。特に、高齢者は、体力や気力の衰え、健康への不安に加え、親しい人たちとの死別、一人暮らしの孤独感などもあり、うつ病を発症する可能性が高まります。

高齢者のうつ病の特徴などを理解し、予防や早期発見に努めましょう。

■特徴と症状

高齢者のうつ病は、こころの不調の他に体の不調を訴えることが多いのが特徴です。内科や外科を受診して、異常がないと診断された後も体の不調が続く場合は注意しましょう。

主な症状

こころの不調	体の不調
·今まで楽しめていた事が楽しめない ·集中力が低下する ·生きる気力がなくなる	·眠れない ·頭痛やめまいがする ·食欲が低下する ·疲れやすい

■予防

高齢者のうつ病を予防するには、定年後も新たな仕事を続けたり、趣味の習い事に通ったり、ボランティア活動に参加したりして、社会とのつながりを持つことがたいせつです。また、大いに笑うことも効果的です。家族や周囲の人たちも、声を掛けるなどして孤立を防ぐよう気にかけましょう。

■認知症との違い

高齢者のうつ病は、認知症と間違われることがあります。また、うつ病と認知症を併発することもあります。正しく理解し、適切な予防を心掛けましょう。

	うつ病	認知症
性格の変化	·几帳面 ·生まじめになりやすい	·個人差があるが、大きな特徴はない
初期症状	·胃もたれ ·体の痛みなどの身体症状	·もの忘れなど記憶に関係した症状
病気の進行	·急激	·比較的ゆっくり
症状の訴え方	·悲観的 ·自責感 ·自殺願望	·楽観的
抗うつ剤の効果	·効果があり症状の改善に有効	·効果は一時的で、症状は改善しない

一般不妊治療費の助成申請

期間▶平成28年3月31日㈭まで

内容▶平成27年3月1日から平成28年2月29日までに受けた一般不妊治療（体外受精、顕微授精を除くホルモン療法や人工授精など）の費用の一部を助成

対象▶①一般不妊治療を受けている戸籍上の夫婦のうち、少なくとも1人が豊川市に住民票を有している方②夫婦の年間所得の合計がおおむね730万円未満の方③夫婦とも健康保険に加入している方

助成額▶自己負担額の2分の1で上限5万円

その他▶申請方法は、保健センターへお問い合わせください

健口講座

日時▶3月19日㈯13:30〜15:00

会場▶勤労福祉会館

講師・内容▶東京歯科大学歯科医師・加藤真麻さんによる「知って安心!歯並びやかみ合わせ・歯科矯正について」と題した講演

定員▶80人

申込▶電話で、保健センターへ

すくすく広場

会場▶保健センター ☎89−0610

教室・相談など	受付日時	対　象	備　考
パパママ教室（おふろ講座）	3月　7日㈪13:15〜13:30	妊娠中の方と家族	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
パパママ教室（本物の赤ちゃん抱っこ講座）	3月12日㈯　9:30〜　9:45	妊娠中の方と家族	
プレママごはん講座	3月28日㈪13:15〜13:30	妊娠中の方と家族	
子育て安心教室（こころ編）	3月22日㈫　9:45〜10:00	妊娠中・産後6か月未満の方と家族	
妊産婦歯科健診	3月14日㈪13:15〜13:30	妊娠中・産後1年未満の方（各1回）	
マタニティ歯っぴー	3月18日㈮13:15〜13:30	妊娠中・産後1年未満の方と家族	
親子教室 はじめの一歩	3月12日㈯　9:45〜10:00	平成27年 12月・平成28年1月生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオルを持って会場へ
モグモグ教室	3月10日㈭　9:45〜10:00	平成27年10月　1日〜15日生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオル、スプーン、筆記用具を持って会場へ
	3月24日㈭　9:45〜10:00	平成27年10月16日〜31日生まれの子ども	
親子ピタ・コチョ教室	3月　9日㈬　9:45〜10:00	平成27年　6月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
もうすぐ3歳!知っ得教室	3月16日㈬　9:45〜10:00	平成25年　4月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
子ども栄養相談	3月11日㈮ 13:30〜・14:30〜	就学前の子ども	電話で、保健センターへ（要予約）
子ども発達相談	3月15日㈫　9:30〜・10:30〜	就学前の子ども	電話で、保健センターへ（要予約）

教室・相談	受付日時	会　場	対　象	備　考
ママのための健康体操教室	3月　2日㈬　9:45〜10:00	御津福祉保健センター	平成27年8月生まれの子どもと母	希望する日程を選んで、母子手帳、タオル、飲み物を持って会場へ
	3月　3日㈭　9:45〜10:00	いかまい館		
育児相談	3月　2日㈬　9:30〜10:30	いかまい館	乳幼児と保護者	当日、母子手帳を持って会場へ
	3月　8日㈫　9:30〜10:30	小坂井生涯学習会館		
	3月16日㈬　9:30〜10:30	音羽福祉保健センター		
	3月23日㈬　9:30〜10:30	御津福祉保健センター		
	3月28日㈪　9:30〜10:30	保健センター		

●乳幼児健診〈受付時間〉13:00〜13:30／会場▶保健センター

健　診	期　日	対象の子ども	備　考
4か月児健診	3月　1日㈫	平成27年10月11日〜10月20日生まれ	当日、バスタオルを持って会場へ。ブックスタート（読み聞かせ）もあります
	3月　9日㈬	平成27年10月21日〜10月31日生まれ	
	3月17日㈭	平成27年11月　1日〜11月11日生まれ	
1歳6か月児健診	3月　2日㈬	平成26年　8月23日〜　8月31日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布もあります
	3月16日㈬	平成26年　9月　1日〜　9月10日生まれ	
	3月23日㈬	平成26年　9月11日〜　9月20日生まれ	
2歳児歯科健診	3月　4日㈮	平成26年　3月　1日〜　3月10日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布希望の場合は640円が必要です
	3月18日㈮	平成26年　3月11日〜　3月20日生まれ	
	3月25日㈮	平成26年　3月21日〜　3月31日生まれ	
3歳児健診	3月　8日㈫	平成24年11月21日〜11月30日生まれ	当日、目と耳の検査票（自宅で実施したもの）、採尿容器（容器は事前に郵送。当日朝に採尿）を持って、会場へ
	3月10日㈭	平成24年12月　1日〜12月10日生まれ	
	3月24日㈭	平成24年12月11日〜12月20日生まれ	
	3月29日㈫	平成24年12月21日〜12月31日生まれ	

※共通の持ち物として、母子手帳、赤ちゃんノートの健康診査票、筆記用具

けんこう広場

会場▶保健センター

教室・相談など	日　時	対　象	備　考
オリジナル健康体操講習会	3月　4日㈮13:30〜15:00	市内に在住の方	当日、室内靴、タオル、飲み物を持って、会場へ
こころの健康相談	3月　9日㈬　9:30〜11:40	こころの相談をしたい方	電話で、こころの電話相談専用電話（95−0783）へ（要予約）。電話相談も可
	3月28日㈪13:30〜15:40		
佐奈川を歩こう会	3月11日㈮10:00〜11:45（雨天は3月14日㈪に順延）	運動に関心がある方、始めたいと思っている方	当日、市プール入り口前へ
健康相談	3月14日㈪　9:00〜12:00	健康・睡眠に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ（要予約）
食べ方と栄養相談	3月22日㈫　9:30〜11:30	食生活の相談をしたい方	電話で、保健センターへ（要予約）