

ご利用ください

訪問歯科診療

歯科医院への通院が大変だということに、歯科医師が訪問診療していただきます。お気軽にご相談ください。



対象

歯科受診が困難で、歯科の主治医がおらず、本人と家族が診療を希望している、おおむね40歳以上のかた

自己負担金

保険診療ですので、治療費がかかります。また、医師の交通費は個人負担となります。

保健センターでは、口腔清掃や義歯の手入れの仕方などの、日常の歯の健康管理をアドバイスしています。お気軽にご相談ください。

## 保健センターの健康相談

お近くの会場へ

保健師が、個別に健康への悩みや相談に応じています。血圧測定も行いますので、お気軽にお越しください。持ち物・健康手帳をお持ちでないかたには差し上げます。費用は無料です。

保健センター  
☎42 9055

### 7月の健康相談

とき	会場
11日(月)	保健センター
15日(金)	矢立公民館
20日(水)	下川沿公民館
29日(金)	比内総合支所

時間は10時～11時30分です。

ください。

申問保健センター ☎42-9055

難病療育相談会

秋田県難病団体連絡協議会では、難病やその疑いのある患者とその家族を対象に、無料検診と相談会を開催します。

とき・7月24日(日)10時～14時  
ところ・鹿角地域広域交流センター(鹿角市花輪字荒田1-1)  
対象となる疾患

パーチェット病、多発性硬化症など、国の指定する45の特定疾患と国の指定する10の小児慢性特定疾患。

人工透析患者や関節リウマチ、筋ジストロフィー症も含む。

申問 NPO法人秋田県難病団体連絡協議会(秋田県社会福祉会館3階)  
☎018-823-6233

## 心の健康を保つために

### 「こころの健康教室

うつ病(うつ状態)は、ガソリン切れの車の様な状態。「こころのエネルギー」の補給が必要です。また、うつ病に限らず、人は人から「こころのエネルギー」をもらいます。上手なエネルギーの補給の仕方と、人との触れ合い方を考えてみませんか?

とき・7月29日(金) 13時30分～15時

ところ・上川沿公民館

テーマ

「こころのエネルギー貯金は大丈夫? うつ病(うつ状態)の話」

講師・平野敬之

(市立総合病院神経精神科部長) となたでも、無料で参加できます。直接会場へお越しください。

申問保健センター ☎42-9055

## 心の健康を保つ8カ条

1 失敗にくよくよしない



過ちを犯してもくよくよしないで、次の機会にうまくやることを考え、自分の失策に自らほほ笑みかけるゆとりを持ちましょう。

2 困難に正面からぶつかる



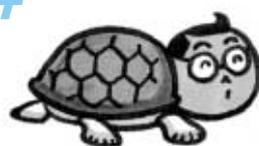
困難、悲しみ、不安などに対して、逃げることを考えないで、正面からぶつかる心掛けが大切です。時がすべてを癒やしてくれることを忘れずに。

3 余暇を楽しむ



仕事専一という働きバチでは心の余裕は保てません。休日はゆっくりレジャーを楽しみ、疲労の回復と気分転換を図りましょう。

4 マイペースの生活を



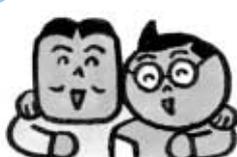
他人の事をあれこれ考えて、それに合わせていたのでは自分を見失ってしまいます。他人は他人、マイペースの生き方を考えましょう。

5 完全主義を捨てる



いくつかの小さな成功を収め、ごく少しの大きな成功を狙うことで自信を付けましょう。完全主義は捨てましょう。

6 話し合える相手を持つ



友人でも家族でも、何でも打ち明けて心のわだかまりを話し合える相手を持ちましょう。

7 十分な睡眠をとる



睡眠は十分取り、毎日の疲労を解きほぐしましょう。

8 趣味を持つ



音楽を聴くとか絵を描くとか、あるいは碁、将棋、スポーツなど、没頭出来る趣味を持ちましょう。