

結核は過去の病気ではありません

～9月24日から30日は「結核予防週間」～

結核は毎年約2万人以上が感染・発病する、日本最大の感染症です。沖縄県では平成27年に332名が結核と診断されました。結核は、感染してただちに発病するわけではなく、早くても数か月かかり、免疫力が弱まったときに発病するという方が多くなっています。また、10人が結核に感染した場合、発病するのは1人から2人です。

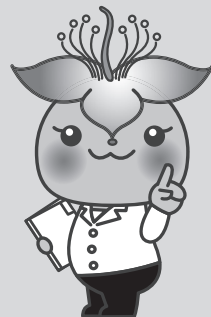
結核の早期発見は本人の重症化を防ぐだけでなく、大切な家族や職場などへの感染拡大を防ぐためにも重要です。

● 結核の初期症状は風邪とよく似ています。

- 1) 2週間以上続くせき、たん 2) 発熱 3) 血痰
4) 胸痛 5) だるい 6) 体重減少

● 結核から身を守るために、

- ① 症状があれば早めに医療機関で受診しましょう。
② 年に一度は健康診断を受けましょう。
③ 赤ちゃんには生後1歳までにBCG接種を受けさせましょう。



結核に関するお問い合わせは、南部保健所健康推進班結核相談室(☎889-6591)へ

結核や肺がんなどの予防・撲滅をめざし

”複十字シール運動”にご協力ください

複十字シール運動は、結核や肺がん、その他の胸部疾患の予防に関する知識の普及と撲滅のための事業資金を集めることを目的とした募金活動です。今後、各自治会より複十字シール運動への協力依頼があります。1世帯あたり300円を目安に募金をお願いしておりますので、ご協力をお願いします。

昨年度の西原町の募金額は**804,740円**。
今年もあたたかいご協力をお願いします♪



【お問い合わせ】 福祉部健康推進課 保健予防係 ☎945-4791

口座振替で、ラクラク納税♪

- 納め忘れをしてしまう
- 納税をしに行くのが面倒
- 現金を持ち歩くのが不安

口座振替ですべて解決

※口座振替を利用している方は、口座引落日の前に残高を確認してください。
※県内の地銀及び農協、労金、コザ信金、ゆうちょ銀行の窓口で、口座振替の手続きを行うことができます。

【お問い合わせ】 総務部税務課 徴収収納係 ☎945-4729

納め忘れにご注意!

9月分

種 目	納期限	口座振替日
国民健康保険税 (3期)	9月30日(金)	9月26日(月)
後期高齢者医療保険料 (3期)		
介護保険料 (3期)	9月12日(月)	
学校給食費 (9月分)		
保育所保育料 (9月分)		
幼稚園保育料 (9月分)		
預かり保育料 (9月分)		

※町税の納付が理由もなく遅れた場合は、預金や給与、不動産等の「差押」を行います。

健康だより

うつ病サインを見逃さないで

うつ病は特別な人がかかかかる病気ではなく、身近なありふれた病気です。うつ病かと思ったら、あまり悩まずに早めに受診や相談機関を活用することが、回復の鍵になります。うつ病サインをチェックしてみましょう。

★周りが気づく、うつ病チェック

- 表情が暗い 体調不良を訴えることが増えた 遅刻・欠勤・欠席が増えた
 人との交流を避けるようになった 飲酒量が増えた

★自分で気づく、うつ病チェック

- からだのこと** 食欲がない ぐっすり眠れない 便秘や下痢 だるい
 疲れやすい 頭痛 肩こりがする

- こころのこと** 気分が落ち込む 焦ったりイライラする 集中力がなくなる
 好きなこともやる気がでない 死にたくなる

いくつかの項目に該当し、1～2週間以上改善されないときには、うつ病かもしれません。自分では気付かない場合もあるため、周囲の人の気づきがとても大切になります!

■うつ病を防ぐ5つのポイント (ストレスを溜め込まない、ストレスを発散するための方法)

- ① 考え方、見方を変える ② 汗をかく、適度な運動をする ③ 外で深呼吸やぼんやりしてリラックス
④ 十分な睡眠をとる ⑤ 規則正しいバランスのとれた食事をとる

※介護支援課では、うつ病に関する各種相談機関の情報提供も行っています。

【お問い合わせ】 福祉部介護支援課 障害支援係 ☎945-5013

あなたは一人ではありません。

～9月10日から16日までは自殺予防週間～

病気の悩み、失業、生活苦、人間関係の悩み、いじめなどで孤独と絶望に陥り、誰にも相談できず、死んでしまいたいと思うほど苦しいときに電話をかけてください。

名前を言う必要はありません。秘密も守られます。「沖縄いのちの電話」は、いつでもあなたからの電話を待っています。あなたはひとりではありません。

～沖縄いのちの電話～

時間 10:00～23:00
TEL 888-4343

毎日10日は全国共通のフリーダイヤルによる電話相談を受けています。

時間 8:00～翌朝 8:00
TEL 0120-783-556

沖縄いのちの電話は、相談員が「電話」を通して耳を傾け、勇気をもって生きていけるようにする電話相談のボランティア団体です。

【お問い合わせ】 沖縄いのちの電話(事務局) ☎888-4747

地域に貢献する企業を目指して

サンリフォーム沖縄

西原町下水道排水設備指定工事店
西原町指定給水装置工事事業者

西原町字内間111-2 TEL.882-9155

☎0120-882-916

西原町下水道接続工事 お見積り無料! お気軽にお電話下さい

自社施工だから安心

プロの技術に大満足

清潔で快適な生活を応援します!