

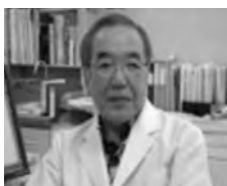


～特定健診実施医療機関～
**わったー
 まちのドクター紹介**

第5回

※下記の病院では、特定健診が受けられます。

西原クリニック ナカムラ ヤスヒロ
仲村 保廣 先生



出身地：うるま市
 血液型：O型
 座右の銘：努力
 趣味：パソコン
 好きな食べ物：好き嫌いなし

仲村先生に聞きました。Q&A

Q：なぜ医者になると思ったのですか？

A：医者という職業に対する憧れと、当時は国費留学制度というよい機会の巡り合わせもあり、医者を目指しました。

Q：診察の際に、心がけていることはありますか？

A：患者さんの意向（気持ち）を大事にすることと、自分の力のおよぶ限り尽力することを心がけています。

Q：先生の健康法を教えてください。

A：高校時代に剣道をやっていたこともあり、今でも時間を

見つけては木刀の素振りをしています。

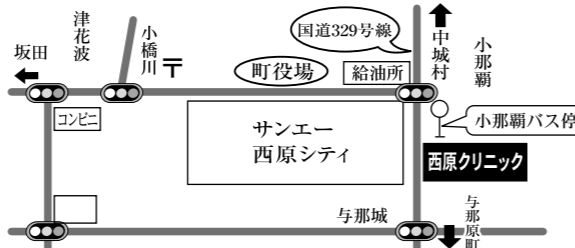
Q：先生から西原町の皆さまへ、ひと言お願いします。

A：自身の健康状態を知る手段として、特定健診をはじめとする各種健診・検診はとても有効です。特に、働きざかりの40代男性の方に、積極的に受診してほしいですね。

インタビューを終えて……

ソフトな語り口で穏やかな人柄の先生と清潔でシンプルなインテリアの施設が印象的でした。

■診療科目：整形外科・内科
 ■休診日：日・祝日・木の午後
 土の17：00以降



- ①西原町にお住まいの20・30代
- ②西原町国民健康保険に加入している40歳以上75歳未満の皆様へ

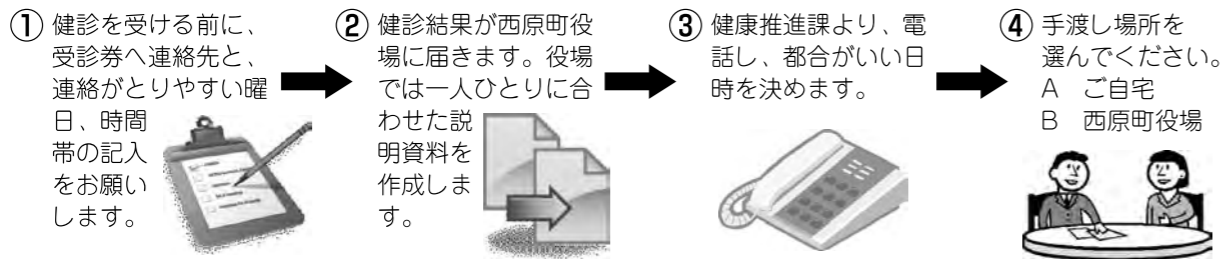
健診結果を説明します

健診結果をきちんと伝えたいので結果は西原町から手渡しでお返しします。

昨年からは西原町では、西原町国民健康保険に加入している40歳以上75歳未満の方に、健診の結果からご自身の体の状態をもっと知っていただくため、**保健師や栄養士が健診結果を手渡しでお返し**しています。その結果、一人ひとりにあった説明とアドバイスがわかりやすいと好評を得ています。

そこで、今年度から、①西原町にお住まいの20・30代の方、②西原町国民健康保険に加入している40歳以上75歳未満の方（人間ドックを含む）の健診結果は、保険者（西原町）で先に説明資料をとりまとめたくうえでお返ししています。特定健診の受診券を使用した場合は、これに同意したことになりますので、ご了承ください。

特定健診・人間ドック結果お返しの流れ



お問い合わせ／福祉部 健康推進課 ☎945-4791(内線157～161)

保健師だより

9月は自殺予防月間

うつ病の予防について

9月は自殺予防月間です。沖縄県では、平成10年から毎年300人を超える人が自殺で亡くなっています。沖縄県内の自殺の原因・動機別の第1位は「健康問題」、第2位は「経済問題」、第3位は「家庭問題」の順になっています。健康問題の中でも「うつ病」が第1位になっています。うつ病は一生の内に10人に1人がかかると言われており、誰もがかかる可能性のある一般的な病気です。

うつ病はさまざまな生活や環境の変化が大きなストレスとなり、うつ病を引き起こすきっかけとなることがあります。うつ病の引き金となる出来事はリストラなど悲しい出来事だけではなく、昇進や結婚といった嬉しいことの場合も珍しくありません。それは責任や負担が重くなり、期待に応えようと頑張りすぎてしまうからです。

うつ病は治療すれば治る病気です。また、うつ病にならないために、ストレスを溜めない生活を送ることがうつ病の予防にもつながります。普段から気をつけることとして……

- ◆自分自身の性格の傾向を知る。（社交的？几帳面？凝り性？誠実？）

- ◆物事の考え方を変えてみる。（完璧でなければいけない→6割で十分）
- ◆自分ひとりで抱え込まない。（自分がしなければいけない→誰かに手伝ってもらおう）
- ◆生活の変化に気をつける。（季節、結婚、妊娠、昇進など）

などがあります。しかし、上記のような行動をとっても、気持ちが晴れない、ストレス解消する元気がないときは、◆しっかりと休養をとりましょう。◆2週間経っても良くならない場合は相談機関に相談しましょう。

相談機関

- ・ところとからだについて
- 福祉部 介護支援課 098-945-5013
- 総合精神保健福祉センター 098-888-1450
- 南部福祉保健所 098-889-6945
- いのちの電話 098-888-4343
- 0120-738-556

ひとりでは悩まないでください。どうぞ、勇気を出して相談してください。

健康診査をまだ受けていない方へ

9/19(日)日曜健診(未受診者対象)会場変更のお知らせ!

会場が中央公民館から… **西原町役場** に変更となりました

- ★当日は駐車場・会場とも、混雑が予想されます。
- ★受診券と保険証を、お忘れなく!

※すでに病院で、人間ドックや個別健診を受診した方は受診できません。

☆12/5(日)の日曜健診(未受診者対象)は、予定どおり中央公民館で実施します。

お問い合わせ：福祉部 健康推進課 保健予防係 ☎945-4791

9月保健事業日程

月日	曜日	事業名	対象者	実施場所	使用室	受付時間
9.2	木	3歳児健診	H19.5.2生まれ～H19.5.25生まれ	中央公民館	ホール・控室・和室	13:30～14:15
9.9	木	1歳半健診	H21.1.12生まれ～H21.2.11生まれ	中央公民館	ホール・控室	13:30～14:15
9.12	日	あがりティーダウォーキング	関心のある方	あがりティーダ公園		8:00～
9.19	日	住民健診	未受診者	西原町役場		9:00～10:00
9.26	日	乳児健診(午前)	H21.10.25生まれ～H21.12.25生まれ	社会福祉センター	全館	9:00～10:30
9.26	日	乳児健診(午後)	H22.4.25生まれ～H22.6.25生まれ	社会福祉センター	全館	13:00～14:30
9.27	月	BCG	3ヶ月～6ヶ月未満	沖縄県総合保健協会		15:30～16:00
9.30	木	2歳児歯科健診	H20.3.3生まれ～H20.6.10生まれ	中央公民館	ホール・控室	13:30～15:00
10.6	水	ベビースクールI	H22.4.5生まれ～H22.6.6生まれ	中央公民館	調理・和室	13:30～
10.10	日	あがりティーダウォーキング	関心のある方	あがりティーダ公園		8:00～

◆お問い合わせ◆ 福祉部 健康推進課 ☎945-4791 fax 944-6554