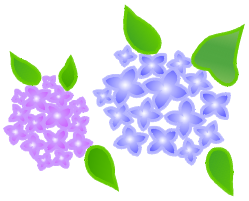
第５７号（Ｈ２７年夏号）

こころはればれ通信

皆様お変わりありませんか？
こころは、はればれしていますか？それとも、少しお疲れぎみでしょうか。
今年も暑い季節がやってきます。ほんの少し手を休めて夏バテに負けない「こころ」と「からだ」をめざし、ご自身のことを振り返ってみませんか。

うつ病のサインをセルフチェックしてみましょう

★この２週間以上・・・からだの調子、家庭での様子など



1　毎日のように、ほとんど１日中ずっと気分が沈んでいる。
2　何に対しても興味がわかず、楽しめない。
3　毎日のように、食欲が低下、または体重の増減が激しい。
4　毎晩のように、寝付けない、夜中や早朝に目が覚める。
5　毎日のように、動作や話し方が遅い。またはいらいらしたり、落ち着きがない。
6　毎日のように、疲れを感じたり、気力がわかない。
7　毎日のように、自分に価値が無い、または申し訳ないと感じる。
8　毎日のように、仕事や家事に集中したり、決断することができない。
9　この世から消えてしまいたいと思うことがある。

いくつ当てはまりましたか？「はい」の数が多いほど、うつ病の可能性が高いと考えられますが、少ないからうつ病でないともいえません。気になることがあるときは、早めの相談や医師による診察をお勧めします。うつ病のサインを単なる「疲れ」として、見逃さないでくださいね。

本の紹介コーナー

生き心地（いきごごち）の良い町
著者　岡　　檀（まゆみ）講談社

徳島県南部にある小さな海部町は全国でも極めて自殺率が低い地域。町民たちのユニークな人生観と処世術が４年にわたる現地調査によって紹介されています。

・いろんな人がいてもよい、いろんな人がいたほうがよい
・「病」は市に出せ　　・どうせ自分なんて、と考えない
・ゆるやかにつながる　　・人物本位主義をつらぬく

８０２０運動をご存じですか？

「80歳になっても20本以上歯を保とう」という運動です。

健康寿命と同じように、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるよう、歯と口の健康にも気をつけたいですね。

秋田県では8020運動を推奨しており、毎年該当する方に認定証を交付しております。ぜひ、ふるってご応募くださいね。

対　　象：①昭和１０年３月３１日以前のお生まれの方
　　②自分の歯を２０本以上お持ちの方（インプラント、入れ歯は不可）

応募方法：お近くの「８０２０いい歯のお年寄り表彰」協力歯科医療機関で無料健診を受診してください。

応募期間：平成２７年７月１日～８月２８日

問い合わせ先：秋田中央保健所　０１８－８５５－５１７０

★ささみの梅おくら★　～1品プラスで低栄養予防！～

暑い夏は食欲も低下し、そうめんだけで簡単に済ませてしまいがち。
手軽な１品をプラスして、たんぱく質を摂取。体力の低下を防ぎましょう。
おくらの粘りがささみによく絡むので、梅漬けは少量でも美味しくいただけます。

材料（2人分）

ささみ　４本(140ｇ)
酒　　小さじ2/3
梅漬け　　１個
＊梅漬けの塩分により量は調節
おくら３本
みりん　　小さじ1/2
ミニトマト　４個

※栄養価（１人分）
エネルギー104kcal
たんぱく質 17.1ｇ
食塩相当量０．６ｇ

作り方

①おくらは水でさっと洗い、塩（分量外）少々を振る。手で軽くこすってうぶ毛をとり、水で洗い流す。
②鍋に湯を煮立ておくらを色よく茹で、冷水にとってザルにあげる。３㎜の輪切りにする。
③ささみは酒を振り耐熱皿に載せ、ラップをして６００wの電子レンジで２分加熱。裏返してラップをし、１分30秒加熱する。食べやすくほぐす。
④梅漬けは種を除いて包丁でたたく。おくらと梅漬け、みりんを混ぜる。
⑤皿にささみを盛り、④をかける。ミニトマトを添える。

♪♪ 歌っこ、歌ってみませんか♪♪　作詞：木村利人　スペイン民謡原曲

今回は「幸せなら手をたたこう」です

幸せなら手をたたこう
幸せなら手をたたこう
幸せなら態度でしめそうよ
それ　みんなで　手をたたこう

我が町のサポーター

＜編集後記＞

４月の人事異動で、秋田中央保健所の健康・予防課のメンバーも替わりました。新たな体制で地域の自殺予防活動に取り組んでいきたいと思います。皆様、どうぞよろしくお願いいたします。

発行：秋田県秋田中央保健所
潟上市昭和乱橋字古開１７２－１
電話：０１８－８５５－５１７０