

集団健(検)診日程表

図 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

集団健(検)診 要予約

○度島地区

と き	受付時間	ところ
5月14日(水)	8:00～11:00	度島浦地区公民館
	13:30～14:30	度島構造改善センター

○田平地区

と き	受付時間	ところ
5月29日(木)	9:00～12:00	南地区交流センター(南支館)
5月30日(金)	9:00～11:30 13:00～14:30	田平町民センター
5月31日(土)	9:00～11:30 13:00～14:30	
6月5日(木)	9:00～11:30 13:00～14:30	たびら活性化施設

○大島地区

と き	受付時間	ところ
5月20日(火)	8:30～12:30	大島村公民館
5月21日(水)	8:30～12:30	的山活性化センター

レディース検診 要予約

地区	と き	受付時間	ところ
生月	6月2日(月)	9:00～11:30 13:00～14:30	生月船員福祉会館
	6月3日(火)	9:00～11:30 13:00～14:00	生月町開発総合センター

今月の
特ダネ

「五月病」を予防しよう！

図 長寿介護課高齢者支援班 ☎22-9133

4月は、進学、就職、人事異動など環境の変化が大きく、新しい環境に適応しようと頑張りがすぎしまい、自律神経が乱れやすくなります。また、5月の初旬にはゴールデンウィークがあり、たまった疲れが出ることで心身に不調が現れやすくなります。この時期のうつ症状や身体の不調のことを「五月病」といいます。

「五月病」のサインをセルフチェック

- ☐ 朝起きるのがおっくう ☐ 仕事や勉強に集中できない
- ☐ 仕事などに行く前に頭痛・吐き気などの症状がおこる
- ☐ 楽しいことにやる気が出ない
- ☐ 人と関わることや外出が面倒 ☐ 食欲が出ない

※1つでもあてはまる人は、早めの対策に取り組みましょう。

「五月病」を防ぐポイント

- ①睡眠の質を確保しましょう 毎日同じ時間に起床・就寝することを心がけ、就寝前にはスマホを見ないようにしましょう。
- ②食生活を見直しましょう 栄養バランスの良い食事を心がけ、お酒を飲みすぎないようにしましょう。
- ③適度な運動を心がけましょう 通いの場「ひらどよかよか体操」に毎週参加することもおすすめです。
- ④適度にストレスを発散しましょう 休みの日は仕事のことを忘れて、息抜きすることが大切です。
- ⑤自己肯定感を高めましょう 自分自身を認めることで自己肯定感を高めることにつながります。
- ⑥周囲の人との関わりが大切です 五月病を「周囲への甘え」ととらえることや安易に「頑張れ」と励ますことは避けましょう。



子育て・健康応援コーナー

このコーナーでは、子育てや健康に関する旬な情報を「お知らせ」します。

特定健診やがん検診などの日程は、対象者に配布予定の「平戸市健(検)診日程表」をご覧ください。



5月の各種相談および赤ちゃんの健診など

問 こども未来課母子保健班 ☎22-9136

日にち	ところ	種類および受付時間
5月9日(金)	平戸市福祉保健センター(田平)	育妊母 10:00～11:30
5月14日(水)	ふれあいセンター	1 3 12:30～12:45
5月17日(土)	平戸市福祉保健センター(田平)	パ 12:45～13:00
5月27日(火)	平戸文化センター	乳 12:45～13:15
5月30日(金)	生月町中央公民館	1 3 12:30～12:45 乳 12:45～13:00

乳 乳児健診 1 1歳6カ月児健診 3 3歳児健診 妊 妊婦健康相談 母 母子健康相談 育 母乳育児相談支援 パ パパ・ママ教室

親子で遊んで、ママ友作ろう(就学前交流の場)

※開所時間などの詳しい情報は、子育て応援ガイドブック「おひさま」をご覧ください。

施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先
トコトコ (田平：保健センター)	57-1943	中津良保育所 (南部：中津良保育所)	27-0475	よちよちクラブ (生月：山田児童館)	53-1759	おひさまひろば (田平：平戸口社会館)	57-0236
あいちゃん広場 (北部：愛の園保育所)	22-2244	堤保育園 (南部：堤保育園)	27-1084	めばえ広場 (生月：認定こども園めばえ)	53-0496	さくらんぼ広場 (田平：若葉保育園)	57-3028
かもめネットワーク (北部：しおかこども園)	22-3360	小鳩こども園 (南部：小鳩こども園)	27-0333	いきつぎんきこ広場 (生月：生月こども園)	22-9206	はなぞの広場 (田平：花園認定こども園)	57-0744
みのりの樹1 (北部：みのりこども園)	22-2575	津吉保育所 (南部：津吉保育所)	27-0222	やよいプレイランド (田平：やよい幼稚園)	57-0789	しまっこ広場 (大島：大島村保育所)	55-2006

5月の休日当番医(診療時間：午前9時～午後5時)

問 平戸市医師会 ☎20-0011

日にち	医療機関	住 所	連絡先
5月3日(土・祝)	北川病院	平戸市浦の町737番地	22-2344
5月4日(日・祝)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
5月5日(月・祝)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
5月6日(火・祝)	谷川病院	平戸市田平町山内免400番地	57-0045
5月11日(日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
5月18日(日)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
5月25日(日)	北川病院	平戸市浦の町737番地	22-2344

いざというとき

急な病気やケガで救急車を呼ぶ？病院に行く？迷ったら

●救急医療電話相談
☎ # 7119

子どもが急な病気になったら

●小児救急電話相談センター

(受付時間18:00～8:00)

※土日祝日は24時間対応

☎ # 8000 または

☎095-822-3308