

## 祝 干場次子さん(岩館第2) 母子保健事業功労者として 知事表彰を受けました

この度、干場次子さん(岩館第2)が、長年にわたる町内愛育班での活動や秋田県愛育組織連絡会の会長を務めるなど、母子保健事業に貢献したとして、知事から表彰を受けました。

干場さんは、子どもたちが健やかに生まれ育ち、高齢になっても住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、活動しています。

これまでの活動に敬意を表するとともに、今後の更なる活躍を期待しています。



## 祝 危険業務従事者叙勲 石岡政見さん(本館) 瑞宝双光章を受章

危険業務従事者叙勲が10月11日発表され、元航空自衛隊1等空尉の石岡政見さん(本館)が、著しく危険性の高い業務に精励したとして、瑞宝双光章を受章しました。

石岡さんは昭和48年11月に入隊し、平成19年に退官するまでおよそ34年間勤めました。

「同僚や上司、部下に支えられていただいた章だと思っている」と、周りへの感謝の気持ちを話してくれました。

この度は、おめでとうございます。



## 父子家庭も貸付対象となりました ~秋田県母子父子寡婦福祉資金のお知らせ~

秋田県では、20歳未満の子どもを扶養しているひとり親の方、あるいは母子家庭だった方(寡婦)、父母のいない児童に対して、経済的自立と生活の安定、子どもの福祉を図るために、各種資金を貸し付けしています。詳しい内容は「秋田県ひとり親家庭のしおり」をご覧ください。福祉保健課窓口で配布している他、秋田県ホームページでも見ることができます。

### 母子父子寡婦福祉資金貸付一覧

種類	貸付限度額	種類	貸付限度額
事業開始資金	283万円	医療介護資金	医療 340,000円 (特に必要と認めた場合480,000円)
事業継続資金	142万円		介護 500,000円
技能習得資金	・月 額 68,000円 ・運転免許460,000円	生活資金	月額103,000円 (借受人が生計中心者でない場合には減額) ※場合によって、限度額・利子に設定あり。
就学支度資金	9万~59万円		住宅資金
修学資金	月額18,000円~96,000円	転宅資金	260,000円
修業資金 (知識技能習得資金)	月額68,000円~460,000円	結婚資金	300,000円
就職支度資金	100,000円 (自動車購入の場合は320,000円)		

- ・利子は貸付内容により、無利子もしくは年1.5%となるほか、償還期限は資金の種類により異なります。
- ・相談には貸付資格の確認等で時間がかかりますので、お越しの際は事前にお電話ください。
- ・税金や返済金の滞納、又は多額の負債がある場合は貸付できません。
- ・申請後、貸付けまで1~2か月かかります。また審査の結果、承認されないことがあります。
- ・原則として、日本学生支援機構、秋田県育英会等と併用はできません。

■問合せ先 八峰町福祉保健課 福祉係 ☎76-4608

## 「うつ病」は早期発見と適切な治療が大切!

~11月8日自殺予防フォーラム 東京女子医科大学 坂元 薫先生の講演より~

自殺をした人の大多数は、うつ病などのこころの病気にかかっていたことが明らかになりました。しかし、うつ病患者の8~9割は適切な治療を受けていない可能性があります。精神疾患は本人の誤解、家族や周囲の人の偏見などで適切な治療を受けていない人もいます。

### うつ病のサインを見逃さないで

うつ病は、医学的な治療で治せる病気であり、決して「なまけ」ではありません。治療により病状は良くなったり悪くなったりしながら、少しずつ改善していきます。また、精神的な症状の他に身体症状も現れるので、単に「年だから」「更年期だから」などと軽く考えず、症状が2週間以上続いたらうつ病も疑って早めに受診しましょう。

### <精神的な症状>

最近の2週間で……

- ★1日中ゆううつでしかたない
- ★1日中何をやってもつまらない、喜びを感じない
- ひどく食欲がない
- 眠れない
- イライラしてしかたない、動きがひどく低下
- 疲れやすくてしかたない
- 「自分はどうしようもない人間」「悪い人間」と考える
- 考えが進まず、集中力、決断力がない
- 死んだ方が楽だと考える

\*★は1つ以上、○は4つ以上該当した場合、うつ病の可能性がります。

### うつ病を予防しよう

仕事のオン・オフをしっかりと切り替え、ストレスに対してこまめに対処することが大切です。「自分の生活のしかたを上手にコントロール」していくことが、うつ病の予防につながります。

## うつ病にならないための7つのストップ

1. 完全主義をやめる。
2. 自分のミスに厳しすぎるのをやめる。
3. すべてをコントロールするのをやめる。
4. 余計なかかわりを持つのをやめる。
5. 自分の体調や健康を無視するのをやめる。
6. 見栄を張って助けを求めないのをやめる。
7. ストップして自分や家族のために時間をとる。



☞ 1日1回は自分で自分をほめよう! ☜

■問合せ先 八峰町福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608

### <身体症状>

