こころの風邪 **〜うつ病について〜**

茶

までにうつ病にかかった事がある人は十五~三十 持ちますか?厚生労働省の調査によると、これ とがわかっています。 人に一人の割合でごく

身近にある病気であるこ あなたは「うつ病」と聞いてどんなイメージを

みられます。 か精神科など専門医を受診していないそうです。 うつ病になると次のような心や身体の症状が しかしうつ病を経験した人のうち四人に一人し

の日にあたる三月一日に拝みを行いました。戦前、字宜野湾では

この二字では、旧暦二月二日に土帝君を拝みます。今年もそ

お肉や揚豆腐とお餅を供え、字大謝名では豚と鶏を用意し、字

に祀られています。

湾市で土帝君は、字大謝名と字宜野湾にのみみられ、それは祠れる土帝君は、沖縄本島では農業の神様とされています。宜野

みなさんは、土帝君をご存知ですか。中国から伝わったとい

- 気分がひどく落ち込む
- 何をしても楽しくない
- 自分は価値のない人間だと考えてしまう
- 物事に集中できない
- だるい、疲れやすい 死にたくなる
- 頭が重い

下痢や便秘などの胃腸症状

不眠(寝つきが悪い、眠れないなど) うつ病の人は決して怠けているのではなく、ス

が起きているので早めに治療を受ける事が大切 トレスなどが影響して脳の中の神経機能に変調

上続いたら早めに精神科医などの専門家に相談 しましょう。 「ちょっとおかしいな」という状態が一 一週間以

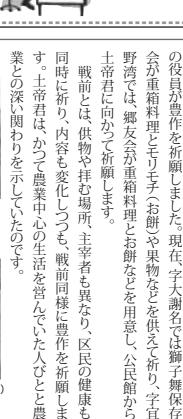
宜野湾市史」 教育委員会文化」への問い合せ 課

☎八九三一四四三

問い合せは

保健相談センター

☎八九八一五五八三





(現在の様子)



字大謝名の土帝君まつりの様子 (1980年代)

ぐわーゆんたく 23 神 様 土帝君

農業の



民年金保険料の納め忘れはありませんか?



納め忘れがあると・・・

- 老後の生活の支えとなる老齢年金の年金額が少なくなったり、受けられなくなったりする場合があります!
- ★ また、障害年金や遺族年金が受けられない場合もあります!

年金保険料は、2年前の分までしかさかのぼって納めることができません。

度、納め忘れはないか確かめましょう!!



もし、経済的に苦しくて保険料を納めることができない場合は…?

全額免除、半額免除、また学生および30歳未満の方のための納付特例があります! 未納のままにせず、必ず、申請してください。

詳しくは 市民課年金係

コザ社会保険事務所

☎893-4411 (内線114)

₹933-3437

http://www.city.ginowan.okinawa.jp/