

## 多くの市民の皆さんにご協力いただいています

孫の世代のために協力するわ  
(70代 女性)

慶大先端生命研のメタボロームがこうして市民の健康に役立つんだね  
(50代 男性)

皆さんからの声を大切に、新しい予防医学実現と市民の健康づくりに貢献

鶴岡みらい健康調査の成果を発信しています  
調査の詳しい内容及び成果は鶴岡みらい健康調査ホームページ  
<http://tsuruoka-mirai.net/>でご覧になることができます。



### ご協力ありがとうございます

今年度は、荘内地区健康管理センターで人間ドック健診を受ける方に鶴岡みらい健康調査へのご協力をお願いし、調査開始から約11か月で約4,000人の市民の皆さんに参加いただきました。ありがとうございます。

【地域別参加者数（平成25年2月13日現在）】

- ▷ 鶴岡地域...1,953人
- ▷ 藤島地域...595人
- ▷ 羽黒地域...420人
- ▷ 榑引地域...407人
- ▷ 朝日地域...273人
- ▷ 温海地域...298人

### 健康づくりの話題をお届けしています

この調査は、本市の健康づくりの取り組みの一つです。今年度は、藤島・榑引地域、黄金地区の学習会等で、最新のがん予防のヒントをお話ししました。

今後も地域の中で、健康づくりの話題を分かりやすくお伝えしていきます。ぜひご参加ください。



はじめまして！  
私たちは慶應義塾大学先端生命科学研究所の分析チームです。

調査にご協力いただいた方の血液・尿にどのような物質がどのくらい含まれているかを分析しています。お預かりした試料を測定装置にかけて一つひとつデータにし、それを解析することで、含まれている物質の種類や量の差を見ることができます。データを積み重ねていくことによって、病気の指標が見つかり、病気の早期発見、検査の負担軽減につながればうれしいです。

### 2年目の鶴岡みらい健康調査にご協力をお願いします

平成25年度は、荘内病院または斎藤胃腸クリニックで人間ドック健診を受ける市国民健康保険（市国保）の加入者を中心に、調査へのご協力をお願いする予定です。

なお、市国保以外の健康保険の加入者も調査に参加できる仕組みを整備してほしいと、多くの市民の方から要望がありました。それを受け25年度は、同病院または同クリニックで人間ドック健診を受ける他の健康保険の加入者も、事前に申込みをすることによって、調査に参加することができます。

また、25年度に荘内地区健康管理センターで人間ドック健診を受ける市国保の加入者及び他の健康保険の加入者も、事前に申込みをすることによって、調査に参加することができます。

いずれも人間ドック受診予定日の2週間前までに鶴岡みらい健康調査事務局 ☎26 7366へお申し込みください。

### 鶴岡みらい健康調査セミナー

## うつ病 予防と治療の最前線

最新のメタボローム解析の成果を含む、「うつ病」予防・治療の話題を提供します。大切な家族を「うつ」から守るために、ぜひご参加ください。

- 日時 3月16日(土)午後2時30分
- 会場 先端研究産業支援センター
- 申込み 氏名・電話（ファクス）番号・参加人数を慶大先端生命研【☎29 0809、✉m-apply@iab.keio.ac.jp】または本所政策推進課 ☎25 2111内線529へ

## 3月は「自殺対策強化月間」です

掛け替えのない大切な“心”と“命”のために「知る」「気づく」「防ぐ」「支える」  
私たちにできることから始めてみませんか  
問合せ / 健康課（にこっふる） ☎25 2111内線365



本市の自殺者数は平成9年以降大きく増加し、平成22年までの14年間で約670人の方が亡くなっています。自殺予防は、社会全体で取り組む必要があります。「不眠」はうつ病のサインといわれ、「うつ病」は自殺と関係があるといわれています。家族や身近な人に「眠れていますか？」と声をかけることが、自殺予防につながります。

誰かに相談することで解決できたり、解決が困難でも気持ちが悪くなったりすることがあります。

悩みを一人で抱え込まず、お電話ください。

- ♣市の相談窓口
  - ☎健康課（にこっふる） ☎25 2111内線365
  - ☎各地域庁舎市民福祉課
- ♣心の健康・悩み等に関する主な相談窓口

相談窓口	電話番号	受付日時
心の健康相談ダイヤル	023 631 7060	月曜～金曜日 9:00～17:00
心の悩み相談室（鶴岡病院）	22 3991	毎週火曜日 10:00～12:00
山形いのちの電話	023 645 4343	13:00～22:00 年中無休
庄内保健所地域保健福祉課	66 4931	月曜～金曜日 8:30～17:15