

こころの健康だいじょうぶ



なんとなく続いている気分やからだの不調を「そのうち治るだろう…」とかたづけていませんか？

あなたの生活の中に起こっているちょっとした変化は「うつ」のサインがかもしれません。

平成10年以降、自殺死亡者が全国で年間3万人を超えて推移しており、自殺予防対策が大きな課題となっています。

自殺は本人だけでなく、遺された家族や周囲の方に大きな悲しみや深刻な社会的影響を与えます。

また、自殺未遂は自殺でなくなる方の10倍以上ともいわれ、自殺予防に関する早急かつ効果的な対策が求められています。

知多半島地域及び愛知県及び全国の自殺率の推移（人口10万対）



うつ病を疑うサイン

こころの症状

- ① 気持ちが沈み込む、憂うつになる
- ② 普段楽しみにしていることに興味が感じられない
- ③ 話し方や動作が普段より遅くなる、じっとしてられない
- ④ 自分は価値のない人間だと感じたり罪悪感を感じる
- ⑤ なかなか物事に集中できない、普段より考えがまとまらない、決められない
- ⑥ あせってイライラする
- ⑦ 死について何度も考える
- ⑧ 人に会いたくなくなる

自分が気づく
変化

身体症状

- ① 頭痛、肩こり
- ② 下痢、便秘、胃部の痛みなどの胃腸症状
- ③ 冷や汗や寝汗をかく
- ④ 息苦しさ
- ⑤ いつもより食欲が落ちる、または、食欲が非常に増進している
- ⑥ いつもより疲れやすい、気力が低下している
- ⑦ 眠れない、または、眠気が強くて、毎日眠りすぎている

まわりの人が
気づくサイン

- ① 以前に比べて表情が暗い、元気がない
- ② 朝方や休日明けに調子が悪そうである
- ③ 遅刻、早退、欠勤が増える
- ④ 急にずぼらになったように見える
- ⑤ だるさを訴える
- ⑥ 飲酒量が増える



こころの悩み・不安・
体調不良の心配
ご相談ください

メンタルヘルス相談

(こころの悩み、自殺、ひきこもり等に関する相談)

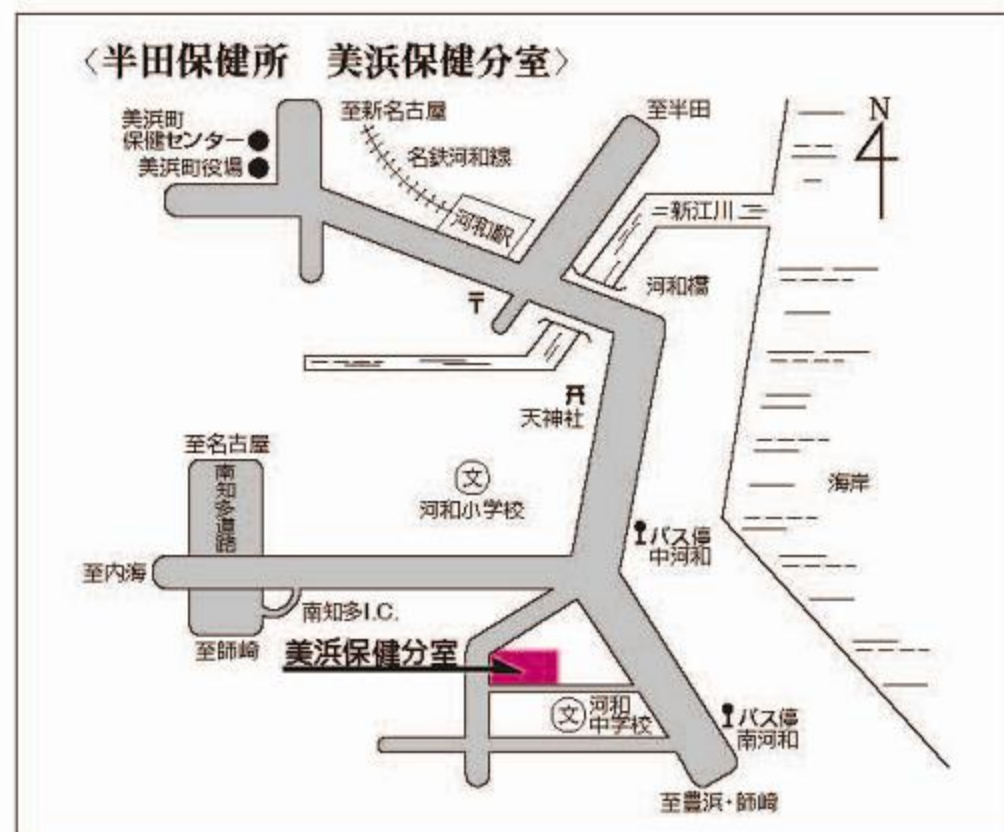
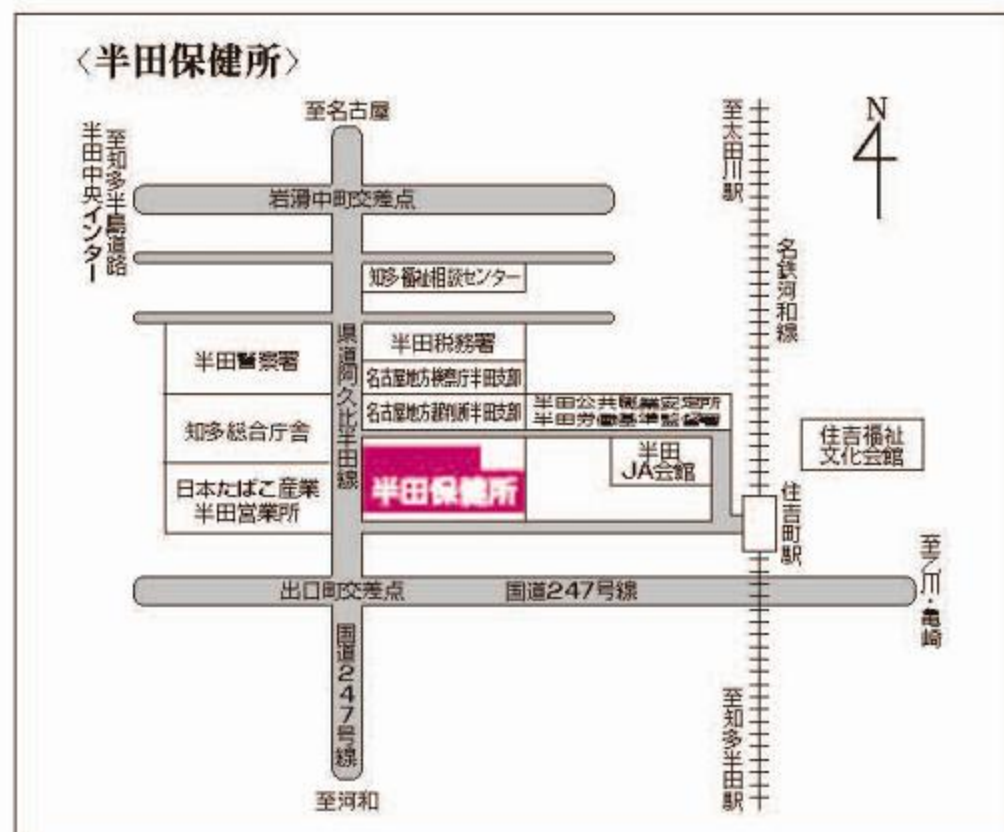
精神保健福祉相談

(精神障害に関する相談)

半田保健所 平成22年度健康相談等日程表

	項 目	受	付
		曜 日	時 間
半田保健所	栄養相談(予約制)	毎月第1水	9:00～11:00
	歯科相談(予約制)	毎月第1木	13:00～14:30
	精神保健福祉相談・メンタルヘルス相談 (面接の場合は、事前に電話でご連絡ください。)	毎週月～金	9:00～12:00 13:00～16:30
	栄養相談、歯科相談、医師による精神保健福祉相談などを美浜保健分室でご希望の場合は、事前に電話でご連絡ください。		
	エイズ抗体検査 (医師不在の場合検査できないことがあります。)	毎月第1・3水	13:00～19:00
		毎月第2・4・5水	13:00～15:00
	B・C型肝炎ウイルス検査 (医師不在の場合検査できないことがあります。)	毎月第2・4水	13:00～15:00
	水質検査(予約制)	毎週月・火	9:00～12:00
	検便(細菌)検査 (受付日の翌日・翌々日が祝日の場合は、受付はありません。)	毎週月～水	9:00～12:00 13:00～15:00
	食品検査(予約制)	毎週月～水	9:00～12:00
美浜保健分室	寄生虫検査	毎週月～金	9:00～12:00 13:00～15:00
	骨髄バンク登録(予約制)	毎週水	13:00～15:00
	水質検査(予約制)	毎月第1・3火	9:00～11:00
	検便(細菌)検査 (受付日の翌日・翌々日が祝日の場合は、受付はありません。)		
	食品検査(予約制)		
	寄生虫検査		

注) 該当日が祝日の場合は、実施しません。なお、検査手数料については、保健所へお問い合わせください。



半田市出口町1丁目45番地4 ☎ 475-0903

☆半田保健所 電話(0569)21-3341

FAX(0569)24-7142

保健所総合相談窓口専用電話(0569)24-4699

受付・利用時間 平日(月～金)9:00～17:15

知多郡美浜町大字河和字上前田403 ☎ 470-2409

☆半田保健所美浜保健分室 電話(0569)82-0078

FAX(0569)82-4878

保健所総合相談窓口専用電話(0569)82-4699

受付・利用時間 平日(月～金)9:00～17:15

エイズの相談・検査及び肝炎ウイルス検査(B及びC型)は保健所へお問い合わせください。
休日、夜間において緊急の場合は、半田保健所へ、電話又はFAXでご連絡ください。