

# 早めに相談しましょう

～うつチェックシート～

## うつ病の基礎知識

- ① うつ病は特別な人がかかる病気ではなく、誰もがかかる可能性があります。
- ② うつ病も心身のエネルギーを低下させ、いろいろな病気の原因になったり、病気を悪化させたり、最悪の場合は自殺の恐れもでてきます。
- ③ 心配や過労・ストレスが続いたり、孤独や孤立感が強くなったり、将来への希望が見出せないと感じた時などにうつ病にかかりやすいです。
- ④ うつ病は早期発見、早期治療が大事です。しかし、長く続くこともあり、その場合は辛抱強く治療することが大事です。



## 自己チェックしてみましょう！

- 毎日の生活に充実感がない。
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった。
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。
- 自分が役に立つ人間だと思えない。
- わけもなく疲れたような感じがする。

**2項目以上が、2週間以上、ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出たりしている場合は、うつ病の可能性がありますので、医療機関、相談機関等に相談してください。このほかに、**眠れなくなったり食欲がなくなったり**することもよくあるので、そうした症状が続く場合には、うつ病の可能性も考えてみてください。**

参考：厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」

医療機関・相談機関は裏面へ！



# 医療機関・相談機関 一覧

～みなさんの身近な相談機関です。詳細はお問い合わせください。～

労働者の健康相談窓口		
東三河地域産業保健センター	対象：従業員数50人未満の事業所の方	
住所：豊橋市中野町字中原100番3	豊橋市医師会館内	電話番号：0532-45-4911

こころと身体の相談窓口		
機関名	住所	電話番号
あいちこころほっとライン365（こころの健康に関する電話相談）		
愛知県豊川保健所	豊川市諏訪3-237	0533-86-3188
豊橋市保健所 健康増進課	豊橋市中野町字中原100	0532-39-9145
豊川市保健センター	豊川市萩山町3-77-1・77-7	0533-95-0783
蒲郡市 健康推進課	蒲郡市浜町4	0533-67-1151
田原市役所 健康課	田原市田原町南番場30-1	0531-23-3515
愛知県精神保健福祉センター （精神保健福祉相談）	名古屋市中区三の丸3-2-1	052-962-5377

精神科・心療内科医療機関		
病院名	住所	電話番号
<b>豊川市</b>		
豊川市民病院	豊川市八幡町野路23	0533-86-1111
可知病院	豊川市国府町桜田15-1	0533-88-3331
豊川さくら病院	豊川市市田町大道下30-1	0533-85-6511
きくちメンタルクリニック	豊川市牛久保町城跡20-1	0533-56-9000
ちかメンタルクリニック	豊川市八幡町鐘鋳場146-1	0533-83-8666
内藤メンタルクリニック	豊川市光明町1-34-1	0533-82-1556
さくらぎ眼科 こころのクリニック	豊川市美幸町2-86	0533-86-0081
<b>蒲郡市</b>		
蒲郡市民病院	蒲郡市平田町向田1-1	0533-66-2200
おだメンタルクリニック	蒲郡市宝町11番16号	0533-95-0570
蒲郡駅前クリニック	蒲郡市神明町2-12(ウェルファー神明1階)	0533-66-1558
<b>田原市</b>		
田原南こころのクリニック	田原市田原町新清谷102-1（田原プラザ1階）	0531-27-7100
國見医院	田原市田原町東大浜57	0531-22-0756
<b>豊橋市</b>		
岩屋病院	豊橋市岩屋町字岩屋下39-1	0532-61-7100
可知記念病院	豊橋市南大清水町字富士見456	0532-26-1101
医療法人松崎病院豊橋こころのケアセンター	豊橋市三本木町字元三本木20番地1	0532-45-1181
保生会病院	豊橋市大国町110-2	0532-52-3828
島病院	豊橋市雲谷町字上ノ山65-138	0532-41-7511
福祉村病院	豊橋市野依町字山中19-14	0532-46-7511
成田記念病院	豊橋市羽根井本町134	0532-31-2167
豊橋医療センター	豊橋市飯村町字浜道上50	0532-62-0301
至クリニック	豊橋市駅前大通1-16	0532-53-1211
かすおメンタルクリニック	豊橋市西幸町字浜池43-2	0532-48-6666
豊橋ニコニコクリニック	豊橋市白河町29-1(白河ハイツ22B) (2階)	0532-35-2533
大島医院	豊橋市大橋通1-68(静銀ニッセイ豊橋ビル5階)	0532-55-3411
かみやメンタルクリニック	豊橋市牟呂町字西明治源助堀6-1	0532-34-1411
公園通りクリニック	豊橋市西小鷹野1-13-9	0532-69-2005
豊橋市こども発達センター	豊橋市中野町字中原100	0532-39-9200
Lやすらぎクリニック	豊橋市萱町20-7(高木ビル2階)	0532-56-7799
里童こころと育ちのクリニック	豊橋市吉川町61番地	0532-34-3313
おいまうクリニック (認知症・老年心療内科専門)	豊橋市老松町193番地の1	0532-64-6117

※「精神科・心療内科医療機関」は「令和3年度福祉ガイドブック」より抜粋

作成：愛知県豊川保健所健康支援課こころの健康推進グループ