

砺波厚生センター・小矢部市・南砺市・砺波市では
うつ病予防に取り組んでいます



その気づきを大切に!!

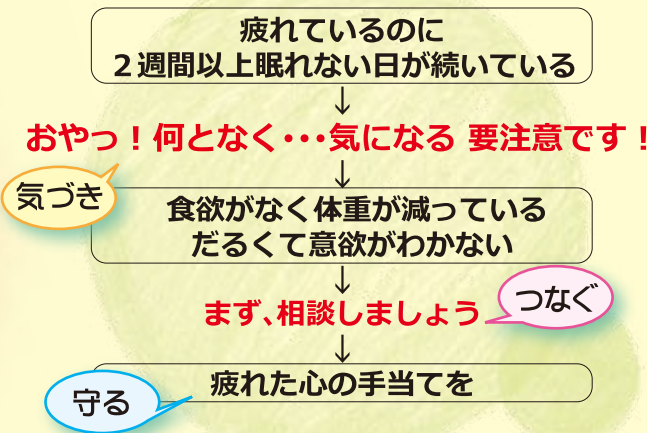


砺波厚生センター管内地域・職域連携推進協議会
(事務局: 富山県砺波厚生センター内)

富山県砺波厚生センター

心の健康チェック

～こんなサインが長く続く時は気をつけましょう～



心の症状

- ・ 憂うつな気分、不安
- ・ 物ごとが決断できない
- ・ やる気、興味がでない
- ・ 集中できない
- ・ イライラ、落ち着かない

からだの症状

- ・ 疲れやすくなった
- ・ 体全体がだるい
- ・ 頭痛、肩こり
- ・ 息切れ、動悸
- ・ 眠れない、朝早く目が覚める
- ・ ご飯がおいしくない
- ・ 体調不良の訴えが多くなるなど

“うつ病”は

- 弱さや怠けではなく、心労や過労・ストレスが続いたり、孤独感が強まると、脳の働きに不調が起こり、気分が落ち込んで、そこから抜けられなくなる病気です。
- 自分や家族とは関係がない、と思われるかもしれませんが、「うつ病」は誰でもなる可能性のある病気です。
- 早期発見・早期治療、休養により回復できます。

おやっ! 何となく…気になったら

相談してみませんか? その悩み

一人で何とかしようと思わず、相談下さい。
気付いた周りの方が相談することも
大切です。



| 相談機関/電話番号 | 相談日 |
|--------------------------------------|---|
| 砺波市健康センター 0763-32-7062 | 保健師による相談 平日8:30～17:15 専門職による相談 予約制: 毎月2回木曜午後 |
| 小矢部市健康福祉課 0766-67-8606 | 保健師による相談 平日8:30～17:15 専門職による相談 予約制 |
| 南砺市健康課保健係 0763-23-2027 | 保健師による相談 平日8:30～17:15 専門職による相談 予約制: 毎月1回午後 |
| 南砺市福光保健センター 0763-52-1767 | 保健師による相談 平日8:30～17:15 専門職による相談 予約制: 毎月1回午後 |
| 南砺市平保健センター 0763-66-8026 | 保健師による相談 平日8:30～17:00 専門医による相談 予約制: 毎月第1木曜午後 |
| 富山県砺波厚生センター 0763-22-3512 | 保健師による相談 平日8:30～17:00 専門医による相談 予約制: 毎月第1木曜午後 |
| 富山県砺波厚生センター 小矢部支所 0766-67-1070 | 保健師による相談 平日8:30～17:00 専門医による相談 予約制: 毎月第3木曜午前 |

はい、
相談窓口です。



裏面の「うつ病チェックリスト」でうつ病度をチェック! →