





大切な あなたの こころといのち

毎日忙しい生活をしていると、自分のストレス状態に気づきにくいものです。ストレスが蓄積されると、心と体のバランスが崩され、「こころの病気」になることがあります。そのうちの一つが「うつ病」です。

うつ病とは…？

憂うつ感などの精神症状に加えて、不眠、食欲不振などの身体症状がみられます。病気に気づかないまま症状が進むと、日常生活に支障が出て、重症になると自殺に至ることもあります。

あなたや身近な人に、いつもと違う様子はありませんか？！チェックしてみましょう！

<input type="checkbox"/> 最近眠れない… <input type="checkbox"/> 朝方に目が覚める 	<input type="checkbox"/> 食欲がない <input type="checkbox"/> 体重が減った 	<input type="checkbox"/> 原因不明の身体の 不調が続いている 
<input type="checkbox"/> これまで楽しめていたこと が楽しめない 	<input type="checkbox"/> 感情が不安定になる <input type="checkbox"/> 落ち込む <input type="checkbox"/> イライラする 	<input type="checkbox"/> 酒量が増える 

こころの病気や自殺のサインかもしれません。早めにご相談ください。

相談できる内容	窓口(担当課)	電話番号
心の病気、精神保健、 ひきこもりに関する相談	西予市 健康づくり推進課	0894-62-6407 (直通)
	八幡浜保健所 健康増進課	0894-22-4111 (内線 287・288)
	愛媛県心と体の健康センター	089-911-3880
うつ病に悩む本人、家族等、 企業の方の相談	NPO 法人 こころ塾	089-931-0702
地域生活全般における相談、 人間関係に関する相談	一般社団法人 愛媛県ネットワーク協会	0894-89-2225

「こころの健康調査」実施のお知らせ

西予市では、県内でも自殺率が高かったことから「こころの健康調査」に取り組んでおります。自殺率は少しずつ減少しており、取り組みの成果が得られています。今年度、下記の通り実施します。ご協力をお願いします。

- 【対象】 40歳 (昭和59年4月1日～昭和60年3月31日生まれ) の女性
 50歳 (昭和49年4月1日～昭和50年3月31日生まれ) の男性
 60歳 (昭和39年4月1日～昭和40年3月31日生まれ) の方

- 【実施方法】 対象の方には、6月上旬に調査票が届きます。
 QRコードからのご返答、もしくは調査用紙にご記入の上、同封の封筒に入れて返送してください。