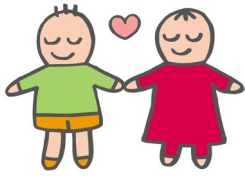


# こころの健康をチェック!



「心の風邪ひき」ともたとえられる、  
うつ病のチェックをしてみませんか

この2週間、ほとんど毎日続いているときに  
○印をつけましょう

①毎日の生活に充実感がない。	
②これまで楽しんでいたことが、楽しめなくなった。	
③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。	
④自分が役に立つ人間と思えない。	
⑤わけもなく疲れたような感じがする。	
⑥不眠が続き、生活に支障がある	
⑦気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある。	



次のどれかに当てはまる場合は、かかりつけ  
医や裏面の窓口に相談して下さい。

☆ ①～⑤番のうち2項目以上該当し、  
毎日の生活に支障がある場合

☆ ⑥に該当する場合

☆ ⑦に該当する場合

## ◆ うつ病とは？

複数の要因が重なり合って誰でもかかる病気です。「こころの風邪」とも言われますが、対応を誤ると回復に時間がかかり、再発をおこしやすくなります。

気分がすぐれなくなり、体調が悪くなります。はじめは精神症状が目立たず身体症状だけに気づき、うつ病とわかりにくい場合もあります。

**うつ病かな？と思ったら、自己判断  
しないで、まず相談しましょう**



## ◆ 相談窓口 相談時間:9:00~17:00 (開庁日) ◆

東区保健福祉センター 健康づくり係	TEL 645-1079
博多区保健福祉センター健康づくり係	TEL 419-1092
中央区保健福祉センター健康づくり係	TEL 761-7339
南区保健福祉センター 健康づくり係	TEL 559-5118
城南区保健福祉センター健康づくり係	TEL 831-4209
早良区保健福祉センター健康づくり係	TEL 851-6015
西区保健福祉センター 健康づくり係	TEL 895-7074
福岡市保健医療局 (福岡市保健所) 精神保健・難病対策課 精神保健福祉係	TEL 711-4377
福岡市自殺対策推進センター (精神保健福祉センター) (自殺予防相談 10:00~16:00)	TEL 737-1275