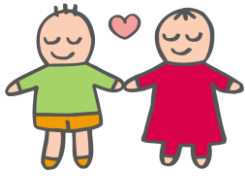


こころの健康をチェック!



「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**



◆ 福岡市各区保健福祉センター心の相談窓口

東区保健福祉センター	精神保健福祉係	TEL 645-1079
博多区保健福祉センター	精神保健福祉係	TEL 419-1092
中央区保健福祉センター	精神保健福祉係	TEL 761-7339
南区保健福祉センター	精神保健福祉係	TEL 559-5118
城南区保健福祉センター	精神保健福祉係	TEL 831-4209
早良区保健福祉センター	精神保健福祉係	TEL 851-6015
西区保健福祉センター	精神保健福祉係	TEL 895-7074

各区保健福祉センターの相談時間：9：00～17：00（開庁日）