

お元気ですか？



あなたのこころ



こんな症状ありませんか？

眠れない！

意欲がわからない！

おっくうになる！

食欲がない！



一時的なものと考え、我慢したり無理に気持ちを奮い立たせがんばっていませんか？こんな症状が**2週間以上続くときは、こころの病気の可能性が**あります。無理せず周囲の人やかかりつけ医・保健センターに相談してみましょう。

保健センターでは**こころの喫茶店**を開店しました。

こころの喫茶店

1人で誰にも言えず悩んでいることはありませんか？
あるいは、あなたの大切な人の悩みをどうしてよいかわからず困ってはいませんか？
1人で悩まず、まずは、相談してみましょう！ご連絡ください。

下記の日程で、カウンセラーによる**こころの喫茶店(相談会)**を開催します。

1回目 平成**27**年**1**月**29**日(木)午後から 2回目 平成**27**年**3**月**6**日(金)午後から
場所 出水保健センター (電話 63-2143)

お一人50分程度の相談で**無料**です。

予約が必要になりますので、相談日1週間前までに電話・メールでお申し込みください。

出水市役所 健康増進課 健康増進係 (保健センター)

電話 0996-63-2143

FAX 0996-62-2819

Eメール kenkou_c@city.izumi.kagoshima.jp



ここを携帯にかざすとアドレスにつながるよ！ →



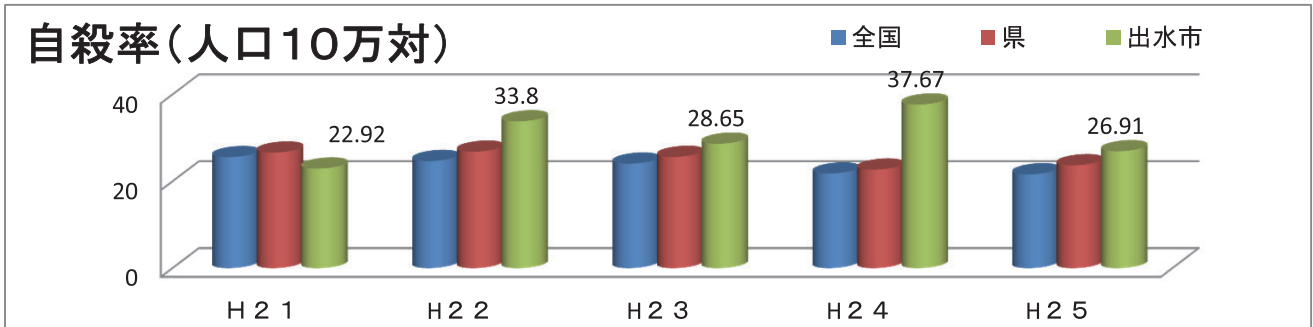
待ってます。



知っていますか？ 出水の現状



全国の自殺者数は、3万人をきっています。まだ一日に75人もの方が自殺している状況です。出水市の自殺者数は、毎年10名を超え平成24年には19人の方が、自らの命を絶っています。自殺率も全国・県と比較して本市は高い状況です。また、男女別では男性の自殺者数が多い状況です。



自殺の原因・動機は、健康問題が最も多く、次いで家庭問題・職場問題となっていますが、問題は一つではなく、多くの問題を抱えており、最終的に健康を害する方が多いのです。その背景にあるのが、**うつ病**です。

うつ病

どんな病気？

うつ気分、興味や喜びの喪失、食欲不振、睡眠障害、気力の減退、強い罪悪感、思考力・集中力の低下などの症状がありますが、人によってさまざまです。

誰でもかかる可能性がある身近な病気です。(遺伝ではない)でも、「うつ」が原因で死にいたることもあります。
早期発見・早期対処が大切です。
気になったら早めに相談しましょう。

予防のために

睡眠は体力・免疫力を回復するために最も大切なものです。無理をせず、睡眠時間・休養時間を十分取りましょう。興味のあることや、好きなことをする時間を増やしましょう。



自殺は、プライベートなこと・仕方のないことと捉えがちですが、防ぐことは可能です。
それは、地域でこころの問題に**気づき**、**見守り**、**専門機関につなげる**ことです。
みんなでかけがえのない命を守っていきましょう。

次号は平成27年3月に発行します。