



あなたの こころの健康を サポートします

気づいてください！こころと体の限界サイン

新型コロナウイルス感染症の流行により、家族・友人との交流や外出などを控える状況が1年も続いています。

こころの病気は、体の病気と同じように、誰でもかかる可能性があります。先が見えない辛い状況のなかでも、ストレスと上手につきあう暮らし方を心がけることが大切です。こころの病気への理解を深め、病気を予防しましょう。

問 合

- 各健康福祉センター(2面「健康ガイド」参照)
- 予防対策課管理・精神難病グループ☎3579-2329

こんな状況が続いていたら相談を！ うつ病のサインをチェックしましょう

サイン	
自分が気づく変化	悲しい気分・憂うつな気分・沈んだ気分
	何事にも興味がわかず、楽しくない
	疲れやすく、元気がない(だるい)
	気力・意欲・集中力の低下を自覚する(おっくう)
	寝つきが悪く、朝早く目が覚める
	食欲がない
	人に会いたくない
	夕方より朝の方が気分・体調が悪い
	心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする
	失敗・悲しみ・失望から立ち直れない
周囲が気づく変化	自分を責め、自分は価値がないと感じる
	以前と比べて表情が暗く、元気がない
	体調不良の訴え(体の痛み・倦怠感)が多い
	仕事・家事の能率が低下し、ミスが多い
	周囲との交流を避けている
	遅刻・早退・欠勤(欠席)が多い
	趣味・スポーツ・外出をしなくなった
	飲酒量が増えている

出典：厚生労働省地域におけるうつ対策検討会「うつ対策推進方策マニュアル 都道府県・市町村職員のために」(平成16年)

ストレスと上手につきあう暮らし方

毎日の生活習慣を整えましょう

良質な睡眠

- 0時前に就寝する
- 就寝直前の飲酒・飲食を避ける
- 就寝前のスマートフォン・タブレットなどの使用を控える

バランスのとれた食事

- 食べ過ぎない
- 規則正しく食べる
- 飲酒は適量にし、毎日飲まない



適度な運動

- 「またやりたい」と思える程度の頻度・強度で運動を続ける

自分なりのリラックス方法を身につけましょう

- ストレッチなどで心身をほぐし、自律神経を安定させる
- テレビ・パソコンなどを消し、脳を休ませる
- 入浴時に深呼吸するなど



その悩みをだれかに相談してみよう

こころ・体の不調は、家族・友人・知人などの信頼できる人に相談してみましょう。解決できない問題がある場合や、身近に相談相手が見つからない場合

は、専門の相談窓口を利用する方法もあります(右囲み参照)。ひとりで抱え込まずに、相談してみましょう。

こころの健康 お役立ちサイト



- 厚生労働省「知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス総合サイト」
こころの病気の治療・支援情報などを紹介しています。
- 厚生労働省「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト こころの耳」
こころの病気のセルフケア情報などを紹介しています。



健康福祉センターの うつ相談(精神科医)をご利用ください

▷とき・ところ(各1日制)=右表参照▷対象=うつ症状が見られる方またはその家族▷定員=各日3人(申込順)▷費用=無料▷申込=2月15日(月)朝9時から、電話で、各健康福祉センター※保健師への相談は、随時受け付けています。

《うつ相談》

とき	ところ
3月2日(火)・15日(月)	志村健康福祉センター
3月2日(火)・26日(金)	高島平健康福祉センター
3月10日(水)・24日(水)	板橋健康福祉センター
3月15日(月)	上板橋健康福祉センター
3月17日(水)・25日(水)	赤塚健康福祉センター

※午後(25日(水)は午前)※1人45分程度

緊急事態宣言が発令されています

不要不急の外出自粛、3密(密閉・密集・密接)の回避、飲食の場での感染予防などを徹底し、引き続き感染拡大防止にご協力をお願いします。

※2月8日時点の情報に基づき作成しています。