

問 健康づくり推進課（健康管理センター内）
☎82-0105

見逃さないで！心のSOS

※最近（ここ2週間ほど）、こんなことが続いていませんか？

自分が最近こんな感じ

- 憂うつ、気分が重い
- 何をしても楽しくない、何にも興味がわかない
- 疲れているのに眠れない、一日中眠い、いつもよりかなり早く目覚める
- イライラして、何かにせき立てられるようで落ち着かない
- 悪いことをしたように感じて自分を責める、自分には価値がないと感じる
- 思考力が落ちる
- 死にたくなる

周りからみてわかるサイン

- 表情が暗い
- 涙もろくなった
- 反応が遅い
- 落ち着かない
- 飲酒量が増える

体に出るサイン

- 食欲がない
- 体がだるい
- 疲れやすい
- 性欲がない
- 頭痛や肩こり
- 動機
- 胃の不快感
- 便秘がち
- めまい
- くちが濁く

☞これらは「うつ病」の兆候を示すサインです。思い当たることがあれば、かかりつけ医、専門医などに相談するなど早めの対応が必要です。

※こころの病気について家族・周囲の方へのメッセージ

- こころの病気は、きちんと治療する必要があります
- まずは、時間を作り、黙って話を聞いてあげましょう
- 自分を責めない
- 「まだ必要ない」の段階で支援サービスの情報を集めておきましょう



～諏訪地域の医療機関～

《諏訪地域の精神科医療機関》

- 諏訪湖畔病院 ☎0266-27-5500(代)
- 諏訪赤十字病院 ☎0266-52-6111(代)
- 上諏訪病院 ☎0266-52-1650(代)
- メンタルクリニックおかや ☎0266-78-6300
- 諏訪メンタルクリニック ☎0266-75-1035
- ちのメンタルクリニック ☎0266-82-8277

《第二次救急医療機関》

- ※精神科・心療内科等外来診療のみ
- 岡谷市民病院 ☎0266-23-8000(代)
 - 諏訪中央病院 ☎0266-72-1000(代)
 - 富士見高原病院 ☎0266-62-3030(代)
(心療科医が非常勤で診療日が限られます)

茅野市ではメンタルヘルス出張講座と心の健康相談を実施しています

中小企業向けメンタルヘルス出張講座

市内中小企業向けのメンタルヘルス出張講座を行っています。（臨床心理士・セラピスト、インストラクター等が企業に出向いて講座をします）
費用は茅野市が負担します。内容など、健康づくり推進課へご相談ください。

こころの健康相談

臨床心理士による個別相談です。秘密は厳守いたします。日程、場所等は、相談者と臨床心理士と相談の上、決定します。まずは、健康づくり推進課へお問い合わせください。（※心療内科、精神科などへ受診をしていない方が対象です。）

メンタルヘルス出張講座・こころの健康相談に関する申込み・お問い合わせ
健康づくり推進課（茅野市健康管理センター内） ☎82-0105

引用・参考 厚生労働省「みんなのメンタルヘルス」総合サイト
諏訪保健福祉事務所「諏訪地域の相談窓口」