

つくばみらい市 市民向け講演会

理解しよう!



アルコール依存症って何？

私たちの生活に身近なお酒ですが、生活を豊かにしてくれる半面、付き合い方によってはデメリットになる場合もあります。本人が気づかなくても、周囲が心配したり困ってしまう場合もあるかもしれません。

講演会では、アルコール依存症の理解を通して、お酒との付き合い方や、周囲の関わり方など、そのヒントを学びます。

(市内在住・在勤・在学の方であればどなたでもご参加できます。)

日時 令和5年10月21日(土)
14時00分～16時00分

場所 みらい平市民センター4階会議室
(つくばみらい市陽光台3丁目9番地1)

講師 筑波大学附属病院

精神科医 ^{まつざき}松崎 ^{あさき}朝樹 先生



その他 【参加費】無料 【定員】30名



【申し込み・問い合わせ】

つくばみらい市健康増進課

☎ 0297-25-2100

(8時30分～17時15分 土日祝のぞく)

*申し込み期限は、10月20日(金)
12時00分までとなります。

*申し込みフォームもご利用いただけます。



こころの健康相談

生活の中には様々なストレスがあります。適度なストレスは、集中力の維持やモチベーションの向上など良い面もあります。

しかし、大きなストレスや、ストレスが長くかかり続けると、心身のバランスが乱れて、気分の低下や睡眠・食事の乱れなどのほかに、頭痛や目まい・倦怠感といった症状が現れることもあります。普段と違う変化や症状が見られて、それが続く場合は、“こころ”が疲れているサインかもしれません。

『気分が落ち込んで、何もやる気がおきない。』
『これまで楽しめたことが楽しめなくなった。』
『楽にできたことが、おっくうに感じる。』

『眠りづらくなった。』
『食欲がなくなった。』
『生活に充実感がない。』
『何もしていないのに疲れたように感じる。』

※内容は一例です。

一人で抱えこまず、まずは相談してみませんか？
お気軽に健康増進課までご連絡ください。



専門医による相談（予約制）

精神科医による相談を予約制で実施しています。治療の必要性や対応の方法など、ご本人やご家族から相談をお受けいたします。実施日の前日までに、電話又は予約フォームからご予約ください。



予約フォーム

【実施日】	【相談時間】※各日
令和5年 11月17日(金)	■ 14時00分～
令和6年 1月26日(金)	■ 14時40分～
3月15日(金)	■ 15時20分～
【申込方法】	【会場】
電話 (0297-25-2100)	保健福祉センター
予約フォーム (QRコード)	(古川1015-1)



悩みや不安を話すと、負担が軽くなることもあります。

精神保健相談

専門スタッフ（精神保健福祉士・保健師）によるメンタルヘルスに関する相談を随時お受けしております。相談をご希望の場合は、健康増進課までご連絡ください。

こころの体温計（メンタルヘルスチェック）

パソコンや携帯電話から、メンタルヘルスチェックが気軽にできます。利用は無料です（通信料は除く）。「本人モード」「家族モード」など複数から選べる他、「生活習慣チェック」もできます。

パソコンからはこちら(こころの体温計)

▶ <https://fishbowlindex.jp/tsukubamir/>



こころの体温計

【問い合わせ】

つくばみらい市健康増進課
(保健福祉センター内)

☎ 0297-25-2100

(8時30分～17時15分 土日祝のぞく)

