

## “こころ”の健康も大切に

こころの健康は、日々を充実させるためにとても大切なものです。こころが疲れていると感じた時は、無理せず休みながら、誰かに相談して気持ちを整理することも、こころの健康を守る方法の一つです。本市や県には、“こころ”の不調や悩みを相談できる窓口があります。おひとりで抱え込まず、まずはお気軽にご連絡ください。

### そのサイン、長く続くと“こころ”が疲れているのかも！？

- 最近、気分が沈んでいることが多い。
- 楽しいと感じていたことが楽しくなくなった。
- 睡眠や食事が不規則になった。
- だるく感じて、普段よりも疲れやすい。
- 集中力が続かず、ミスが増えた。
- 体の痛みや下痢などの不調が続く。

サインの内容は一例ですが、多少であれば誰しも経験があるのではないのでしょうか。しかし、普段と違うサインが2週間以上続く場合は要注意です。うつ病など“こころ”の不調は、体の不調と同じで早めの相談や受診が大切です。周囲の人がサインに気付いた際も、話を聞きながら、心配であれば相談などを勧めてみてください。市ホームページでも、SNSによる相談窓口や、セルフチェックに関する情報など掲載しています。



### 市 こころの健康相談（予約制）

精神科医による健康相談です。治療の必要性や対応など、本人・家族からの相談をお受けします。

▶日時：3月13日（金）午後2時～4時

※1枠30分、3枠（先着順）までの予約となります。

▶場所：保健福祉センター（古川1015-1）

▶予約方法：電話（☎0297-25-2100）

またはメールフォーム

▶予約期限：3月12日（木）

専門スタッフ（精神保健福祉士・保健師）による相談も随時受け付けていますので、お気軽に健康増進課までご連絡ください。



### 県 いばらきこころのホットライン

○平日：☎029-244-0556

（午前9時～正午／午後1時～4時）

※祝日・年末年始を除く

○土日：☎0120-236-556

（午前9時～正午／午後1時～4時）

※年末年始を除く

#### 茨城いのちの電話

☎029-855-1000（毎日24時間）

☎0120-783-556（毎日午後4時～午後9時／毎月10日午前8時～翌日午前8時）

### 健診結果は確認しましたか？

### 健診結果相談会（予約制）

「健診で心配な結果が出た」「改善のためのアドバイスが欲しい」「結果の見方が分からない」などの疑問や不安を抱える方を対象に、保健師・管理栄養士が結果に基づいて、一人ひとりの生活に合った、無理のない改善方法を一緒に考えます。詳しくは市ホームページをご覧ください。



日程	場所	時間（各回1時間）
3月13日（金）	保健福祉センター	午前9時30分～、午前10時～、午前10時30分～、午前11時～、午後1時30分～、午後2時～、午後2時30分～、午後3時～

▶申込方法：つくばみらい市 LINE 公式アカウントまたは電話（☎0297-25-2100）でお申し込みください。

▶費用：無料