

# あなたや身近な人に心当たりはありませんか？

夏の疲れが出やすい9月は、体調のくずれや睡眠不足から気分が落ち込みがちになります。

うつ病はおよそ10～15人に1人は経験すると言われ、決して特別な病気ではありません。

こころの病気の兆候がないかチェックしてみましょう。



## 自分自身のうつ病チェック

- 理由もなく悲しい・憂うつな気分
- 何事にも興味がわかず、楽しくない
- 疲れやすい、元気がでない
- 気力がわかない、何もする気がしない
- 自分が役に立つ人間だとは思えない
- 今まで楽しんでやれたことが、楽しめない
- なかなか寝付けない、夜中に目が覚めたあと眠れない

## 身近な人のうつ病チェック

- 表情が暗く、元気がない
- 体調の不良を訴えることが増えた
- 人づきあいを避けるようになった
- 遅刻や欠勤をするようになった
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなった
- 飲酒量が増えた、刺激物を好んで食べたがる
- 一日のうち、朝方に調子がすぐれない様子

チェック項目に1つでも心当たりがあればうつ病の可能性あります。  
専門機関に相談しましょう。

### ◆身近な相談機関 こころの健康を支援する相談窓口

佐渡保健所 地域保健課保健指導担当	☎74-3407
市役所市民生活課健康推進室	☎63-3115
市役所社会福祉課 障がい福祉係	☎63-5113
新潟県こころの健康相談ダイヤル	☎0570-783-025

## 心配ごと相談日(9/15～10/15)

生活のさまざまな心配ごとや困りごとを気軽に相談できる窓口を開設しています。お住まいの地区以外での相談もできますので、ぜひご利用ください。相談は無料、予約は不要です。直接、開催日にお越しください。秘密は守られます。

### 事業に関するお問い合わせ

佐渡市社会福祉協議会本所  
☎81-1155

※こちらの電話ではご相談は受け付けておりません。相談を希望される方は、直接会場にお越しください。

地区	相談日	時間	会場
両津	9月23日(金) 10月2日(月) 10月13日(木)	13:00～16:00	両津福祉センター しゃくなげ
	10月7日(金)	18:00～20:00	
相川	9月16日(金) 9月22日(木)	9:00～12:00	ワイドブルーあいかわ
	10月3日(月) 10月10日(月)		
新穂	10月5日(水)	9:00～12:00	新穂行政サービスセンター
畑野	9月26日(月)		畑野農村環境改善センター
真野	10月6日(木)		真野老人福祉センター寿楽荘
松ヶ崎	10月11日(火)		松ヶ崎総合センター
羽茂	10月12日(水)	13:30～16:30	羽茂農村環境改善センター
赤泊	9月21日(水)		赤泊福祉保健センターやすらぎ