



こころの健康コーナー

こころの健康に関連する内容を掲載します。

こころの健康カルタ：心の健康について正しい知識を持っていただき、より健康な町になることを願って作成しました

うつ病は、一生のうちに6～7人に1人かかるといわれているように、決して特別な病気ではありません。しかし、からだの病気とちがって、本人も周りの人も病気だと気づかないことがあります。「気のせい」「がんばりが足りない」と、誤解されることがありますが、うつ病は「なまけ」や「がんばりが足りない」からなるものではありません。



(投稿くださった方) 愛育委員会

うつ病についての理解を深める -医療機関への受診の勧め方のポイント

<本人へ伝える内容>

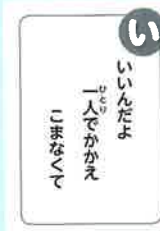
- ①弱さや怠けではなく病気である。
- ②脳の神経系の病気で、ストレスなどが関係している。
- ③誰でもがかかる可能性のある病気である。
- ④うつ病のサインとは。
- ⑤休養と治療で楽になる可能性が高い病気である。

(参照) 大山町パンフレット「守ろう!!大切な命」、厚生労働省地域におけるうつ対策検討会「うつ対応マニュアルー保健医療従事者のためにー」



(イラスト) 長谷川由美さん

借金苦や多重積務などの経済苦が原因でうつ病になり、自殺を引き起こすことがあります。経済的問題について、相談をお受けする機関があります。



(投稿くださった方) 山根章子さん

■鳥取県消費生活センター

(平日 8:30～17:00)

※西部のみ土日実施)

西部消費生活相談室

電話：0859-34-2648,2668

■鳥取県司法書士会

(平日 13:00～16:00)

無料相談電話 電話：0857-27-4168

県下全域の担当の司法書士が相談に応じます。市外からおかけになっても最低通話料金のみでお話しいただけます。



(イラスト) 長谷川由美さん

■法テラス(日本司法支援センター)

法テラス鳥取(平日 9:00～17:00)

電話：050-3383-5495

鳥取県パンフレット「生きる・つながる・支え合う」

鳥取県ではうつ病の症状のひとつである「不眠」に着目して、早めの相談、受診を呼びかける「眠れていますか? 睡眠キャンペーン」を展開しています



このキャンペーンをより広げるため
ご当地キャラクター「大山町スーミン」を
作成しました。

ヒツジが大山の形をした帽子を
かぶり、特産のりんご、ブロッコリーを
手に持っています。

大山町精神保健福祉ボランティア講座OB会で「こころの健康カルタ」を普及するための学習をしています。



「こころの健康カルタ」の利用について

日々の暮らしの中で大事にしたい言葉や行動が読み札になっています。心の健康づくりの一環として、このカルタを保健課で貸し出しています。使い方も説明しますので各種会合、地域の行事に活用してみませんか?

詳細は下記問い合わせ先までご連絡ください。

<問い合わせ先> 保健課 ☎ 0859-54-5206