

最近、ちゃんと眠れていますか？

2週間以上不眠が続くなら、それは「うつ」かもしれません。

最近「眠れない」、「食欲不振」などの不調を感じている方は、以下の項目を参考にセルフチェックをしてみてくださいはいかがでしょうか。

「セルフチェック」

- 1 毎日の生活に充実感がない
- 2 これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 3 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 4 自分が役に立つ人間だと思えない
- 5 わけもなく疲れたような感じがする

※出典：厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」



「セルフチェック」の5つの項目のうち、2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持ちになったり毎日の生活に支障が出たりしている場合には、うつの可能性があります。

このような場合には、かかりつけ医、保健所、精神保健福祉センター、市町村等の相談機関にご相談ください。

相談機関

●保健所

水戸保健所（※）	TEL 029-241-0571	土浦保健所	TEL 029-821-5342
ひたちなか保健所	TEL 029-265-5515	つくば保健所	TEL 029-860-6002
日立保健所	TEL 0294-22-4188	筑西保健所	TEL 0296-24-3965
潮来保健所	TEL 0299-66-2174	古河保健所	TEL 0280-32-3068
竜ヶ崎保健所	TEL 0297-62-2367		

※令和2年4月1日より水戸保健所の管轄区域のうち水戸市内を対象区域とした水戸市保健所（保健予防課：TEL 029-243-7315）が設置されます。

また、水戸保健所の名称が「中央保健所」に変更されます。

- 精神保健福祉センター TEL 029-243-2870 ※予約制
- お住まいの市町村の悩みやこころの相談窓口
- 悩みに応じた相談窓口（裏面参照）

お問い合わせ先 茨城県保健福祉部障害福祉課 TEL 029-301-3368