

シリーズ 健康自己チェック

心の健康度自己評価表

A項目	1	毎日が充実していますか	はい	★いいえ
	2	これまで楽しんでやれていたことが、今も楽しんでできていますか	はい	★いいえ
	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ますか	★はい	いいえ
	4	自分が役にたつ人間だと考えることができますか	はい	★いいえ
	5	わけもなく疲れたような感じがしますか	★はい	いいえ
B項目	6	死について何度も考えることがありますか	★はい	いいえ
	7	気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがありますか	★はい	いいえ
C項目	8	最近(ここ2週間)ひどく困ったことや、つらいと思ったことはありますか(それはどのようなことでしょうか)	★はい	いいえ

※6の死は「自殺に結びつくような死」を意味します。

★の回答が、A項目(1~5)……2つ以上
B項目(6~7)……1つ以上
C項目(8)は内容により判断

C項目 ●配偶者や家族の死亡
●親戚や近隣の人々の自殺
●医療機関からの退院 などの場合

いずれか該当すれば専門家への相談をお勧めします

大野裕:厚生科学研究補助金障害保健福祉総合研究事業
「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺の予防システム構築に関する研究」報告書(平成14年)より

① 「心の健康」のチェック 「うつ病」を知っていますか?

5月は、新しい環境や仕事・人間関係に適応できず、うつ状態が続き、不登校や出勤拒否を起こすことがあり、この時期の一時的なうつ状態が五月病です。

「うつ病」とは

落ち込んだり、ゆううつな気分になるうつ状態は誰にでもあります。多くの場合は時間がたてばもとにもどりますが、このような状態が長く続き、本人が苦しみ、日常生活に支障をきたしてくる場合は「うつ病」が考えられます。

うつ病は誰でもかかる可能性のある病気です。

心配や疲労、ストレスが続くとかかりやすくなります。早めの相談・治療が大事です。

周囲が気づく変化(表1)

うつ状態がひどくても、本人が気づいていないことも多いものです。周囲の人が気づいたときは、休養と専門機関への相談を勧めてください。本人が相談できない場合は、まずは家族や本人が信頼している人が相談することもよいでしょう。

相談窓口

うつなど心の健康の相談は、保健福祉事務所や町の相談会や医療機関(精神科・心療内科・かかりつけ医)に相談しましょう。

相談窓口

心の悩みに関すること



相談窓口名称 時間	設置場所・住所 電話番号	取り扱い内容	相談方法 開設日
こころの相談室	役場健康福祉課 72-6934	精神障害者の社会復帰、心の健康、アルコール問題、ひきこもり等、保健医療に関する相談精神科医師などによる専門相談。	電話・面接 月～金 (祝祭日を除く) 面接(電話予約)
心の健康相談 9:00~17:00	福島県県中保健福祉事務所 障害者支援チーム 須賀川旭町153-1 0248-75-7811	心の悩み全般。	電話 月～金 (祝祭日を除く)
こころの電話 9:00~16:00	福島県精神保健福祉センター 福島市御山町8-30 024-535-5560	精神障害者の社会復帰、精神保健福祉全般	電話・面接 月～金 (祝祭日を除く)
心の健康相談 9:00~17:00	024-535-3556	さまざまな問題を抱えながら誰にも話すことができず、孤独の絶望の中で助けと励ましを求めている人への心の支え。	電話 年間通して
福島いのちの電話 10:00~22:00	非公開 024-536-4343	不安や孤独、絶望から自殺まで追い込まれそうな人のつらい気持ちを聴き一緒に生きる道を探す。	電話 年間通して
東京自殺防止センター 20:00~6:00	東京都新宿区 大久保3-10-1 03-5286-9090		

(表1)

うつ病を疑うサイン

周囲が気づく変化

- 1.以前と比べて表情が暗く元気がない
- 2.体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
- 3.仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 4.周囲との交流を避けるようになる
- 5.遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
- 6.趣味、スポーツ、外出をしなくなる
- 7.飲酒量が増える など

休日当番のお医者さん

月日	当番	所在地	電話番号
5月8日(日)	板橋	小野町	(72)2661
5月15日(日)	三春	三春町	(62)3131
5月22日(日)	大方	田村市	(82)1117
5月29日(日)	大越	田村市	(79)2121
6月5日(日)	矢吹	三春町	(62)3015
6月12日(日)	大久保	田村市	(82)2555
6月19日(日)	公立小野町	小野町	(72)3181
6月26日(日)	奥秋医	田村市	(86)2034

*電話確認のうえ受診してください。
小野町ホームページの「休日当番一覧」をご覧ください
<http://www.town.ono.fukushima.jp/index.jsp/>
「福島県総合医療情報システム」でもご覧いただけます。
<http://www.ftmis.pref.fukushima.jp/>

5月・6月の保健ごよみ

内容	5月	6月	受付時間	場所
こころの相談室	26日(木)	—	13:00~15:00 前日までにご予約ください。	母子健康センター
子どものこころと発達相談	23日(月)	—	10:00~11:30 前日までにご予約ください。	保健福祉センター
予防接種	5~9月末まで		町内指定医療機関	
献血	25日(水)	27日(月)	詳しくはチラシをご覧ください	

*健診や予防接種などについては、「おのまち健康カレンダー」に掲載しています。

問い合わせ 健康福祉課 ☎72-6934