

こころの健康ガイド



～こころにゆとりを

みなさまのこころの健康を応援します～

こんなお悩みありませんか？

最近
眠れない

気分が
落ち込む



家族が
病気かも

死にたい
気持ちになる

一人で悩まずご相談ください！！

◆うつ病のセルフチェックテスト◆

ストレスが続くと気づかないうちに、こころに負担をかけていることがあります。まずはご自身のこころの健康状態をチェックしてみましょう。

- ① 毎日の生活に充実感がない
- ② これまでは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、今では億劫に感じられる
- 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

判定方法

左記項目のうち、2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いて、そのために辛い気持ちになったり、毎日の生活に支障が出ている場合は、うつ病の可能性ががあります。相談をご希望の際は裏面の連絡先までご連絡ください。

“ストレス”たまっていませんか？

こころと身体の健康を保ち、すこやかな毎日を送るために、生活の中でできる工夫を取り入れましょう。

お風呂でリラックス。
シャワーではなくお湯に浸かる、全身を温め血行促進、就寝1～2時間前の入浴が◎。



質の良い睡眠。
寝る前にスマホは見ない、お酒やカフェインは控えめに、規則正しい睡眠時間を。



ストレッチ。
その場で足上げ、上体ねじり、肩回しなど簡単なことでも十分。腹式呼吸もリラックス効果あり。



◆こころの健康相談◆

内容：精神科医による相談（予約制）
実施日：毎月第3火曜日・第3木曜日・
第3金曜日・第4火曜日
時間：午後2時～・午後3時～
場所：ウェルネス柏3F
※詳しくはホームページ・広報でご確認ください。



また保健予防課では、こころの健康を担当する保健師や精神保健福祉士による相談を、随時お受けしています。お気軽にご相談ください。



「こころの健康出前講座」やっています!!

こころの病やこころの健康について、正しい理解を深めるために、職員による出前講座を実施しています。



1	ストレスとこころの健康
2	お酒と健康
3	こころの病について
4	うつ病を知ろう
5	統合失調症を知ろう

対象者：柏市在住、在勤の5名以上のグループ
費用：無料
実施日：平日午前9時～午後5時
申込み：希望日の1か月以上前までに保健予防課にお申込みください

※諸般の事情により、事業を中止する場合がありますのでご了承ください。

★お問い合わせ★

柏市 保健予防課 精神保健福祉担当
住所：柏市柏下65-1（ウェルネス柏内）
TEL：04-7167-1254
FAX：04-7167-1732

