



# こころの健康のために

## 《自殺予防週間 9月10日～9月16日》

身体やこころの健康状態で下記のような不調があれば、周囲の人は焦らずに温かく見守り、ご本人の気持ちに耳を傾けてください。愛知県一宮保健所では、ご本人はもちろん、ご家族や関係者からの相談に応じています。

- 体の不調が続く
- 気分が沈む
- やる気が起きない
- 不安で落ち着かない
- 不眠が続く・熟眠できていない(2週間以上)
- 死にたいと漏らす
- お酒の量が増える(※)
- 何にも興味を示さなくなった
- 悲観的なことを言う
- 等



### 心の悩みに関する相談窓口

メンタルヘルス相談 (土・日・祝日を除く)

月～金曜日 午前9時～12時  
午後1時～4時30分

相談

愛知県一宮保健所 健康支援課  
こころの健康推進グループ  
☎72-0321

※眠れない時にお酒を飲むと、寝つきは良くなりますが、眠りが浅くなり、結局眠りの質が悪くなり状態が悪化してしまいます。

# 結核は過去の病気ではありません!

## 《結核予防週間 9月24日～9月30日》



☆結核は早期発見し、きちんと治療することでほとんど治ります☆

こんな症状が続くときは、早めに受診しましょう

- 2週間以上続く咳・痰
- 発熱
- 疲労感や倦怠感
- 食欲不振
- 胸痛
- 体重が減る
- 血痰

◇◆保健所では、結核についての相談に応じていますのでご利用ください◆◇

## 《呼吸器教室の開催案内》

愛知県一宮保健所では、肺結核後遺症をはじめとした呼吸器疾患により呼吸機能が低下している方とその家族を対象に、病状を理解し安定した生活が送れるよう呼吸器教室を開催します。

とき	ところ	内容
11月5日(水) 午後2時～4時 (受付:午後1時45分～2時)	愛知県 一宮保健所 4階大会議室	・医師講話「呼吸器の病気との付き合い方」 ・交流会 ・理学療法士による呼吸リハビリテーション

定員 20名(先着順)

費用 無料

受付期間 10月1日(水)～10月24日(金)

申し込み 愛知県一宮保健所 健康支援課 地域保健グループ ☎72-0321

\*講師への質問があれば、申し込みの際に受け付けます。