

こころと身体の悩み 相談窓口

○南部町健康福祉課（すこやか内）

☎ 66-5524

○西伯病院地域連携室

☎ 66-5269

※担当：高田・^{すえのぶ}末延

○西部総合事務所福祉保健局

☎ 31-9304

○鳥取県立精神保健福祉センター

☎ (0857) 21-3031

【受付時間】

月～金（祝日を除く）

午前8時30分～午後5時15分

※鳥取県立精神保健福祉センターは
午後5時30分まで

身近な人がうつ病かも・・・
こんなサポートを！

- ▼ 休養をすすめてみましょう。
- ▼ 仕事や家事の量を調整して十分に休養をとることは、うつ病の治療の一環です。
- ▼ 受診や相談の際には付き添いましょう。
- ▼ 本人の不安が軽減されるだけでなく、身近な人に見える症状が、医師の診断や治療方針に役立ちます。
- ▼ 本人が受診や相談を拒む時は、本人が信頼している家族・友人・先輩などに勧めてもらいましょう。

【問合せ先】健康福祉課（すこやか内）

☎ 66-5524

▼ 「がんばれ」という励ましの言葉は、かえって本人にはプレッシャーになります。また、無理に外出・運動・気分転換をすすめることもよくありません。温かく寄り添うように見守る姿勢が大切です。

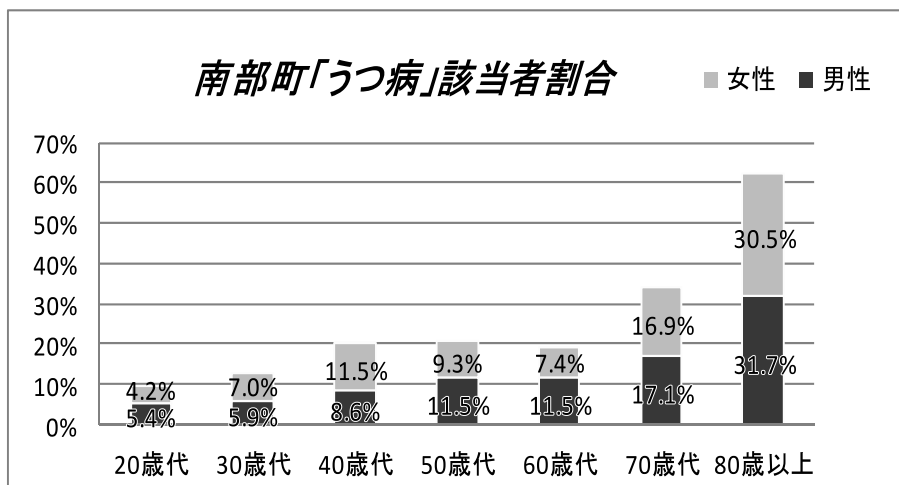
まずは相談をしましょう

町では、心の悩みや病気などについて、保健師が相談に応じています。本人だけでなく、ご家族の方の相談もお待ちしております。

若年層のうつ病対策を強化 ～「心の健康チェック」アンケート結果より～

今年の3月に健康診査申込にあわせて、「心の健康チェック」を実施しました。約7割の方から回答をいただき、下記グラフのように年齢が高くなるにつれ「うつ」状態の方が増えていることがわかります。

このことについて、西伯病院精神科とも相談し、今年度は特に若年者に対する対策を強化しているところです。



南部町自殺予防キャラクター
スーミン