

ABC

複数にあてはまった方へ

これらのことは、こころの病気シグナルが
かもしれません。

こころの病気はどなたでもかかる可能性の
ある病気です。



相談
しよう



エネルギー
充電を!

群馬県のマスコット
「くんまちゃん」

また
「気力」「頑張り」では解決できず
ますます症状が悪化することも考
えられます。



まずは、かかりつけ医や
専門機関に
ご相談ください。

相談機関

群馬県内保健福祉事務所

波川保健福祉事務所 管轄：波川市、北群馬郡	☎0279-22-4166
伊勢崎保健福祉事務所 管轄：伊勢崎市、佐波郡	☎0270-25-5066
安中保健福祉事務所 管轄：安中市	☎027-381-0345
藤岡保健福祉事務所 管轄：藤岡市、多野郡	☎0274-22-1420
富岡保健福祉事務所 管轄：富岡市、甘楽郡	☎0274-62-1541
吾妻保健福祉事務所 管轄：吾妻郡	☎0279-75-3303
利根沼田保健福祉事務所 管轄：沼田市、利根郡	☎0278-23-2185
東部保健福祉事務所 管轄：太田市	☎0276-31-8243
桐生保健福祉事務所 管轄：桐生市、みどり市	☎0277-53-4131
館林保健福祉事務所 管轄：館林市、邑楽郡	☎0276-72-3230

保健所等

前橋市保健所 管轄：前橋市	☎027-220-5785
高崎市障害福祉課 管轄：高崎市	☎027-321-1358

群馬県こころの健康センター

前橋市野中町368

こころの健康相談専用電話

☎027-263-1156

月～金 9:00～17:00

(祝日及び年末年始を除く)

働きざかりの皆さんへ

よく 眠れていますか?



群馬県のマスコット「くんまちゃん」

睡眠は心や体の健康の
シグナルです

群馬県こころの健康センター

A

こんなことはありませんか？
(2週間続いている)

- 1 寝付きが悪い
- 2 朝早く目が覚める
- 3 夜中に何度も目が覚める
- 4 熟眠した気がしない
- 5 疲れているのになぜか眠れない
- 6 寝付けないので最近お酒を飲み始めた

2項目以上、もしくは**6**にあてはまった方々、要注意です

気がかりなことがあると、寝付きが悪くなることは誰でもあることですが、疲れているのに眠れない、2週間眠れないことが続く場合、**こころの病気**がひそんでいる可能性があります。

B

このような体の症状はありませんか？

- だるい、疲れやすい
- 食欲がない、体重も大幅に減少
- 頭痛
- めまい・耳鳴り
- 動悸・首筋や肩のこり
- のどのつかえ感
- 下痢・便秘

このような症状があり、内科でも特に原因がわからないとされている方

**C**

また、このようなことはありませんか？

- 仕事に集中できない
- 能率が落ちてしまっている
- 何から手をつけていいか途方に暮れてしまう
- 意欲がでない
- 決断ができない

(家でも・・・)

- 興味・喜びが減った
- 普段楽しんでいたこともやろうという気持ちがなくなった。
- かえって残業が多くなった

(最近)

- 職場の異動があった
- 仕事の内容が変わった

