

ひとりで抱え込まず、 誰かに相談してみませんか？

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指して

自殺対策基本法では毎年9月10日から9月16日までを「自殺予防週間」と位置付けています。

自殺のリスクは、特別な人に限ったものではなく、誰にでも起こりうる心の問題として理解することが大切です。

身近な人の様子がいつもと違うと感じた場合には声をかけ、話を聴いて、必要に応じて専門機関を紹介してください。それぞれの立場で、できる行動をしていくことが、身近な人の支えとなります。早めにストレスに気づいて、適切に休むことが、こころとからだの健康には大切です。



「こころ」と「からだ」のサインを見逃さない

「こころ」のサイン

- ☐ 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ☐ ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする
- ☐ 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ☐ 人づきあいが面倒になって避けるようになる

「からだ」のサイン

- ☐ 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛等の痛みが出てくる
- ☐ 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- ☐ 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう
- ☐ 下痢したり、便秘しやすくなる
- ☐ めまいや耳鳴りがする

困ったときは誰かに話してみよう

つらいときは、話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になることがあります。
こころの不調が続くときには、早めに身近な人等に相談するようにしましょう。

福岡県内の主な相談窓口

ひとりで悩まず、ご家族だけで抱え込まず、
まずは、以下の各相談窓口にご相談ください。

その他の相談窓口は、
右記の二次元コードを読み取り、
県のホームページでご覧ください。



	相談窓口	電話番号等	受付時間
こころの健康相談	福岡県 嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所	☎0948-21-4875	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
	福岡県精神保健福祉センター 心の健康相談電話	☎092-582-7400	月～金曜日 午前9時～午後4時
	心の電話(筑豊)	☎0948-29-2500	月～金曜日 午後6時～9時
自殺予防	ふくおか自殺予防ホットライン	☎092-592-0783	24時間年中無休
	福岡いのちの電話	☎092-741-4343	24時間年中無休
	きもち よりそうライン@ふくおかけん	LINE ID: @469xxbam	月・木曜日 午後4時～7時
自死遺族	福岡県精神保健福祉センター	☎092-582-7500	【面接】月・火・木・金曜日 午前9時～正午(予約制) 【電話】月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

※相談日や相談内容の詳細については、各相談機関にご連絡ください。



の お が た

健康づくりだより



9月は健康増進普及月間です。

健康を意識した行動を生活習慣に取り入れてみませんか？

① ふくおか 健康ポイントアプリを 活用しよう！

歩くだけでポイントがたまる「ふくおか健康ポイントアプリ」で、楽しく健康づくりを始めましょう。
たまったポイントは協力店で使えます！



② バランス良く 食事を摂ろう！

成人1日の塩分摂取量の目安は男性7.5g未満、女性6.5g未満です。
「TRY!スマソる?」では、食塩相当量が2.5g以下なのに美味しいレシピや、減塩のコツをご紹介します。



③ しっかり 禁煙！

禁煙したいけど、なかなかきっかけが…という人へ。
薬剤師が禁煙の相談に応じる「卒煙サポート薬局」があなたの身近にあります。



④ 定期的に 健康診断を 受けよう！

病気の“早期発見・早期治療”には定期的な健診が不可欠です。
市では各種健診を実施しています。



下記の病院でも検診が受けられるようになりました！

くらて病院(TEL:42-1231)
大腸・乳がん・骨粗しょう症検診

宮田病院(TEL:32-3006)
胃・大腸・乳・前立腺がん検診

田代医院(TEL:22-3030)
子宮頸がん検診

なかむらクリニック(TEL:26-0104)
骨粗しょう症検診



【問い合わせ】 健康長寿課 健康推進係 TEL:25-2115