



Health

健康づくり

健康増進課 (行方市保健センター内)
☎0291-34-6200

こころの健康 ～あなたとあなたの大切な人のために～

ストレスと聞くと、嫌なことや辛いことを連想させる方が多いと思います。しかし実はうれしいことも楽しいこともストレスの原因になります。毎日を快適に暮らすために自分のストレスサインを知りましょう。

思い当たるサインはありませんか？

- ◆疲れやすい
- ◆緊張が取れない
- ◆熟睡できない
- ◆集中できない
- ◆朝起きるのがつらい
- ◆おっくうで根気がない
- ◆不安や焦りがある
- ◆微熱や頭痛、腹痛などの身体的不調が続く

上記のようなサインが出ていないかどうか、時々自分の状態を観察するようにしましょう。万が一サインが出ていたら休息を取る、気分転換をする、誰かに話を聞いてもらうなど早めの対応をしましょう。

～こころの健康相談のお知らせ～

こころの病気は、本人や家族が苦しんでいても周囲からは分かりにくいものです。

病気や怪我をした人には「無理はしないでね」と自然に声をかけることができます。骨折している人に重い荷物を運んでと頼むことはないでしょう。でも、こころの病気の場合は外から見ても気が付かないため、知らないうちに無理な事をさせたり、自分自身も無理をしているかもしれません。

健康増進課では、精神保健福祉士による「こころの健康相談」を年に10回開催しています。気持ちを打ち明けることは勇気がいることですが、相談内容が外部に漏れることはありません。

ひとりで悩まず、ぜひご利用ください。

時間 (予約枠)	日	程	場 所
① 13時～ ② 14時～ ③ 15時～	令和4年 4月13日(水)	令和5年 10月19日(水) 12月14日(水) 1月19日(木) 2月15日(水) 3月22日(水)	行方市 保健センター
	5月11日(水)		
	6月15日(水)		
	7月13日(水)		
	9月14日(水)		

※申し込み方法：電話で予約 (完全予約制)

※① ② ③ 各1人 (定員になり次第、締め切り)

※本人が来られない場合、家族の方が相談に来られても大丈夫です。

《問い合わせ・予約》

健康増進課(行方市保健センター)

☎ 0291-34-6200

FAX 0291-34-6003