



健康増進計画推進キャラクター “ケンゾウレノジャー”
お役立ち情報 ～こころの健康編～



こころの疲れ、たまっていますか？

あなたのこころの状態をチェックしてみましょう。

最近の2週間でふりかえて…

- ① 毎日の生活が充実していない
- ② 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる
- ③ 自分は役に立つ人間だと思えない
- ④ わけもなく疲れたような感じがする
- ⑤ 最近ひどく困ったことやつらいと思ったことがある

はい いいえ
はい いいえ
はい いいえ
はい いいえ
はい いいえ

判定方法

「はい」が
①～④の2項目以上
または⑤に該当した場合

こころの疲れがたまっています。
「気の持ちよう」など、
個人の努力では解決が難
しくなっているかもしれ
ません。

※結果については、保健所・保健セ
ンターで相談できます。

出典：「うつ対策方策マニュアル」厚生労働省地域におけるうつ対策検討会作成「こころの健康チェック」より

*他にもこんな症状はありませんか？

こころの症状 → ゆうつ、さびしい、不安、やる気がでない

からだの症状 → 眠れない(眠りすぎる)、食欲がない(食べ過ぎる)、
頭痛、だるい



これって
うつ病？

うつ病は、気分が沈みこんで気力
がなくなったり、周りのことに関心
が持てなくなったりして人生が味気
なく感じられるようになり、日常生
活に支障がでてくる状態です。

うつ病は…

誰でもかかりうる病気です。 遺伝病ではありません。
気付かれにくい病気です。 やる気の問題ではありません。
病院にかかりづらい病気です。

相談窓口

～3月は自殺対策強化月間～

全国で相談窓口を
開設しています。

○全国一斉こころの健康相談統一ダイヤル

☎ 0570-064-556

○よりそいホットライン (24時間対応)

☎ 0120-279-338

※「相談窓口一覧表」は、
各保健センターに設置
しています。

【お問い合わせ】 川辺保健センター 0993-58-3223 知覧保健センター 0993-58-7221 頤娃保健センター 0993-36-1111

(広告)

ご予算に合わせて
お作り致します。
料理内容についても
お気軽に
ご相談ください。

真心を込めた
手作りの美味しさ

精進落とし

蓮 3,240円

旬の素材をぐっとおいしく。

宮脇仕出し店
MIYAWAKI SHIDASHI

南さつま市加世田川畑4219番地1
TEL.0993-52-2457

頤娃歴史民俗資料館
れきみんかんだより ⑪

鹿児島県の歴史は、
明暦元(一六五五)年に八木元
信が今の鹿児島市谷山で錫
山を発見したことに始まり、
錫山の地名の由来にもなりま
した。錫は、融点が低く、延性に富み、錆びにくいこ
とから、工芸品の材料として用いられました。
庶民の身近な生活用品として用いられるようにな
るのは、明治以降で、昭和初期ごろに全盛を極め
ましたが、第二次世界大戦を期に急速に縮小しま
した。

江戸時代、川辺の瀬戸山でも谷山と並び錫が産
出されたことが記されており、錫器製品の需要を
担ったと考えられます。

錫器 (酒器)

【お問い合わせ・広告代理店】 (株)ホープ TEL 092-716-1401