

# がっけんこう 2月健康だより

じ さつ たいさく きょうか げっかん



## 3月は自殺対策強化月間です！



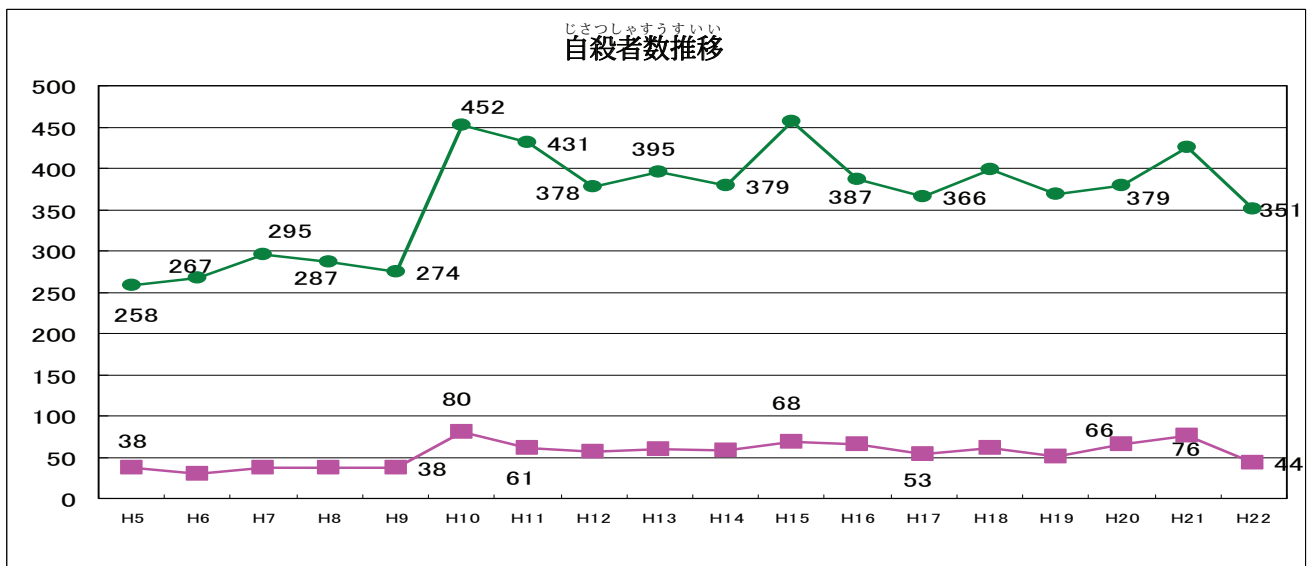
ぜんこく へいせい ねん やく まん せん にん かた みずか いのち た  
全国で平成22年は約3万1千人の方が自ら命を絶っています。

にほん のどこかで 1日に 87人の自殺者がいることとなります。そし

て、毎年、三重県でも約400人、四日市市でも70人前後が亡く

なっています。また、自殺未遂者はその10倍と考えられています。

すうすい



じんこうどうたいとうけい

● 三重県 ■ 四日市市 【人口動態統計】

ひとりのいのち  
たいせつ  
大切な命

# うつ病のチェック

## 自分で気づく変化

- ◎ 眠れない
- ◎ 悲しい・憂うつ・沈んだ気分になる
- ◎ 疲れやすく、元気がない
- ◎ 食欲がなくなる
- ◎ 何事にも興味がわかず、楽しくない など

## 周囲が気づく変化

- ◎ 以前と比べて表情が暗く元気がない
- ◎ 体調不良を訴えが多い
- ◎ 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ◎ 周囲との交流を避けるようになる など



次のような症状が2週間以上

続くようなら早めの相談を !!

まどぐち  
こころの相談窓口

でんわ  
電話 059-352-0596

ほけんしよ ほけんよぼうか  
四日市市保健所 保健予防課

