

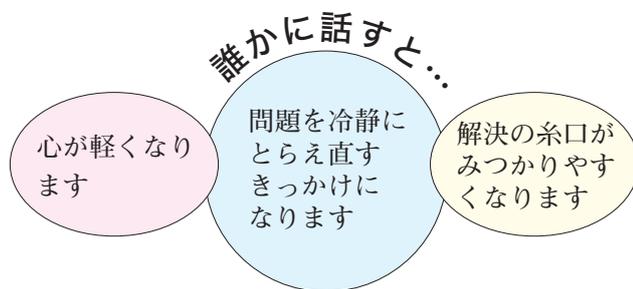
かけがえのない“いのち”を大切に 3月は「自殺対策強化月間」です

早春はストレスを抱えやすい季節で、3月は1年の
中で自殺率が高い月です。

自殺の多くは、さまざまな問題が複合的に連鎖し、
問題を解決できず、一人で悩んで心理的に追い詰めら
れた末に起こっています。

うつ病に気づく事が自死予防につながります。「う
つ病のセルフチェック」をしてみましょう。

もしあなたが悩みを抱えていたら、一人で悩まず、
ぜひ相談してください。



うつ病のセルフチェック

有効な治療法があります。
早めの受診が大切です。

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたように感じる

上記の2項目以上があてはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いて、生活に支障が出ている場合は要注意。
厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より

「助けを求めるのは能力がないからだ」とか「弱みを見せたくない」と考えるのは間違いです。困ったときに「助けて」とサポートをお願いすることは大切な“生きる力”です。

〈相談窓口〉

悩みごと	相談窓口	電話番号等	受付時間・開催日程等
眠れない ひどく落ち込む これってうつ？	市役所 健康推進課 (要予約)	35-2111 (内線2367)	3月15日(木) 10:00~12:00 臨床心理士が相談に応じます
	五所川原保健所 (要予約)	34-2108	3月9日(金) 13:00~14:00 精神科医が相談に応じます
ただ話を聴いてほしい	傾聴サロン (予約不要) 中央公民館 毎月第2・第4月曜日 13:30~15:30	26-6797	3月12日(月)、26日(月) NPO法人ほほえみの会会員があなたの このころに寄り添って話を聴くサロン です (秘密厳守)



よりそいホットライン(無料)
毎日24時間対応
0120-279-338
(つなぐ ささえる)

健康推進課では、相談窓口電話一覧表、こころの健康に関するパンフレット等を配布していますので、お立ち寄りください。

移動年金相談のお知らせ

申込先 弘前年金事務所 お客様相談室 TEL0172-27-1309

弘前年金事務所による移動年金相談(年金請求や諸届出など)を下記のとおり開催します。完全予約制となりますので、直接年金事務所へご予約ください(定員になり次第受付終了)。

場所

4月のみ 市役所(旧庁舎)北棟5階 第2会議室
5月以降 市役所(新庁舎)3階 会議室3A

日時 毎月第2水曜日 10:00~15:00

平成30年度実施日程

平成30年 4月11日 5月9日 6月13日
7月11日 8月8日 9月12日
10月10日 11月14日 12月12日
平成31年 1月9日 2月13日 3月13日

持参するもの 年金手帳、年金証書等

*代理の方が相談される場合は、委任状(任意の様式で可)と代理人の身分証明書(運転免許証等ご本人確認ができるもの)が必要です。