

心の健康づくり
パンフレット

こころのかぜ ♡

うつ病を 知っていますか？

こころだって
かぜをひくことがあります。
こころにも、
休日が必要なのです。



Contents
もくじ

1	うつ病の身近な情報	1
2	うつ病とは？	2
3	うつ病はどうしておこるの？	4
4	うつ病にならないためには	5
5	うつ病が疑われたら	6
6	うつ病の治療について	7
7	うつ病との付き合い方	8

参考資料

1	心の健康度自己評価票	10
2	自殺防止のための診断基準	11
3	相談窓口一覧	12

引用文献

うつ対策推進方策マニュアル ～都道府県・市町村職員のために～
(厚生労働省地域におけるうつ対策検討会 平成16年1月発行)



<http://www.pref.fukushima.jp/seisinsenta/top.html>

心の健康や福祉についての情報がご覧いただけます

平成16年3月発行

発 行 福島県

編 集 福島県精神保健福祉センター

〒960-8012 福島県福島市御山町8番30号

TEL 024-535-3556 FAX 024-533-2408

<http://www.pref.fukushima.jp/seisinsenta/top.html>

印 刷 (株) 第一印刷

〒960-8201 福島市岡島字古屋館1-2

(福島工業団地内)

TEL 024-536-3232 (代)



うつ病は、

決して特別な病気ではありません。
早めの相談、治療と休養が大事です。
風邪をひいたら内科、骨折したら整形外科など
からだの部位に合わせて専門の診療科があります。

うつ病を、

治療せずに気力だけで治そうとするのは
骨折した足で筋力トレーニングを
するようなものです。

うつ病などのように

こころに症状が現れた時は、
精神科・神経科・心療内科などで
専門的な医療が受けられます。



まずは、気軽に
相談してみてもいいでしょうか？