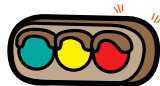


**A B C**

複数にあてはまった方へ

これらのことは、こころの病気シグナルかもしれません。

こころの病気はどなたでもかかる可能性のある病気です。



相談  
しよう



エネルギー  
充電を!

群馬県のマスコット  
「ぐんまちゃん」

また「気力」「頑張り」では解決できません。症状が悪化する可能性も考えられます。



まずは、かかりつけ医や  
専門機関に  
ご相談ください。

相談機関

群馬県内保健福祉事務所

渋川保健福祉事務所 ☎0279-22-4166

伊勢崎保健福祉事務所 ☎0270-25-5066

安中保健福祉事務所 ☎027-381-0345

藤岡保健福祉事務所 ☎0274-22-1420

富岡保健福祉事務所 ☎0274-62-1541

吾妻保健福祉事務所 ☎0279-75-3303

利根沼田保健福祉事務所 ☎0278-23-2185

東部保健福祉事務所 ☎0276-31-8243

桐生保健福祉事務所 ☎0277-53-4131

館林保健福祉事務所 ☎0276-72-3230

保健所等

前橋市 前橋市保健所 ☎027-220-5785

高崎市 高崎市障害福祉課 ☎027-321-1358

群馬県こころの健康センター

前橋市野中町368

こころの健康相談専用電話(月～金)9:00～17:00

☎027-263-1156

働きざかりの皆さんへ

よく  
眠れていますか?



群馬県のマスコット「ぐんまちゃん」

睡眠は心や体の健康の  
シグナルです

群馬県こころの健康センター

**A**

こんなことはありませんか？  
(2週間続いている)

- 1 寝付きが悪い
- 2 朝早く目が覚める
- 3 夜中に何度も目が覚める
- 4 熟眠した気がしない
- 5 疲れているのになぜか眠れない
- 6 寝付けないので最近お酒を飲み始めた

2項目以上、もしくは**6**にあてはまった方々、要注意です

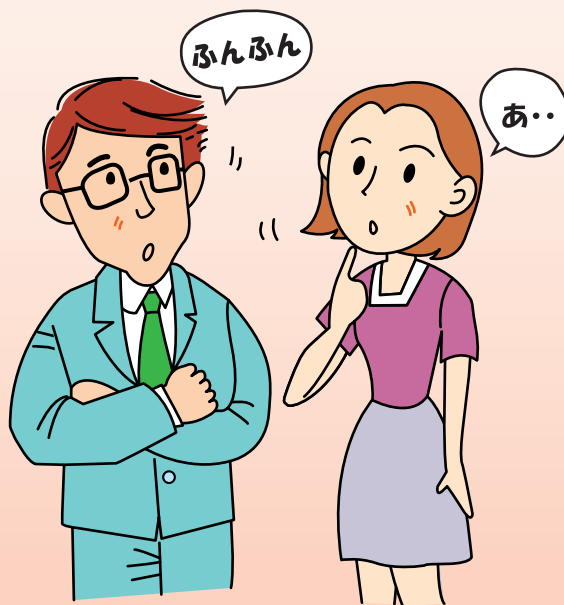
気がかりなことがあると、寝付きが悪くなることは誰でもあることですが、疲れているのに眠れない、2週間眠れないことが続く場合、**こころの病気**がひそんでいる可能性があります。

**B**

このような体の症状はありませんか？

- だるい、疲れやすい
- 食欲がない、体重も大幅に減少
- 頭痛
- めまい・耳鳴り
- 動悸・首筋や肩のこり
- のどのつかえ感
- 下痢・便秘

このような症状があり、内科でも特に原因がわからないとされている方

**C**

また、このようなことはありませんか？

- 仕事に集中できない
- 能率が落ちてしまっている
- 何から手をつけていいか途方に暮れてしまう
- 意欲がでない
- 決断ができない

(家でも・・・)

- 興味・喜びが減った
- 普段楽しんでいたこともやろうという気持ちがなくなった。
- かえって残業が多くなった

(最近)

- 職場の異動があった
- 仕事の内容が変わった

