



# あなたのこころの相談窓口



お近くの地域包括支援センター

\_\_\_\_\_

かかりつけ医

\_\_\_\_\_

お住まいの市町の窓口

\_\_\_\_\_

お近くの保健所

\_\_\_\_\_

担当のケアマネジャー

\_\_\_\_\_

みなさまの相談窓口をお書きください。

## 🌸 心の専門機関

(神戸市を除く兵庫県内にお住まいの方)

兵庫県精神保健福祉センター

TEL : 078-252-4980

開所時間

火～土 (祝日・年末年始除く)

8 : 45～17 : 30

(神戸市にお住まいの方)

神戸市精神保健福祉センター

TEL : 078-371-1900

開所時間

月～金 (祝日・年末年始除く)

8 : 45～17 : 30

🌸 電話相談 こころの健康相談を中心に、ご相談に応じます。

いのちと心のサポートダイヤル

TEL : 078-382-3566

対応時間

平日 18 : 30～翌 8 : 30

土日祝 24 時間

(神戸市にお住まいの方)

神戸市こころといのちの電話相談

TEL : 078-371-1855

対応時間

月～金 (祝日・年末年始を除く)

10:30～18:30

【ご本人・ご家族向け】



# うつ病を ご存知ですか？



兵庫県マスコット はばタン



一般社団法人 Hyogo Care-Manager Association

兵庫県介護支援専門員協会



兵庫県

## うつ病とは？

- 弱さや怠けではなく、だれもがかかる可能性がある病気です。  
(！ 一生のうちに15人に1人がかかると言われていています。)
- 早期に治療を受ければ回復することが多いです。
- はっきりしたきっかけが無い場合や、心配事やストレスが引き金になることもあります。



## 高齢者のうつ病とは？

- 疲れやすい、だるい、痛い、食欲の低下などの身体症状、イライラ感、焦燥感を訴える場合があります。
- うつ病と認知症が合併していることも。  
※見分けるのは難しいため、  
~~~~~  
専門の医療機関で診てもらいましょう。  
~~~~~



次のページでうつ病の症状を  
チェックしてみましょう！



# こころの元気チェック！



1	ひどく気分が落ちこむ・何となくもの悲しい	はい	いいえ
2	何となく不安で落ち着かず、イライラする	はい	いいえ
3	さびしい、せつない、自分が情けないなどの感情がある	はい	いいえ
4	今後の生活について不安であり、自分に自信がもてない	はい	いいえ
5	物事を決めようと思っても、判断を下すのに苦勞するようになった	はい	いいえ
6	何かしようと思っても、根気が続かない (集中ができない)	はい	いいえ
7	寝つきが悪い・夜中に何度も目が覚める・十分に眠った感じがしない など	はい	いいえ
8	食欲がなく体重が急激に減ってきた	はい	いいえ
9	自分が周りに迷惑をかけていると強く思う	はい	いいえ
10	好きだったものや趣味に興味がなくなった	はい	いいえ



気になるという方は、  
まずかかりつけのお医者さんや、  
ケアマネジャーさん等に  
ご相談してみてください。

