

# うつ病対策に関する保健所等のご案内

「最近、ちゃんと眠れていますか？」

2週間以上不眠が続くようなら、それは「うつ」かもしれません。

「眠れない」、「食欲不振」などの不調を感じている方は、以下の項目を参考にセルフチェックをしてみてください。いかがでしょうか。

## 「こことからだセルフチェック」

- 1 毎日の生活に充実感がない
- 2 これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなっている
- 3 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
- 4 自分が役に立つ人間だと思えない
- 5 訳もなく疲れたような感じがする

\* 5つの項目のうち、2項目以上が2週間以上ほとんど毎日続いたり、そのためにつらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出たりしている時には、かかりつけ医や保健所、精神保健福祉センター等の相談機関にご相談ください。

水戸保健所 ☎：029-241-0571

精神保健福祉センター ☎：029-243-2870 ※精神保健福祉センターは予約制

## 【問い合わせ】

小美玉市健康増進課 四季健康館 ☎：0299-48-0221

小川保健相談センター ☎：0299-58-1411

玉里保健福祉センター ☎：0299-48-1111(内線 3310・3311) ※

※玉里保健福祉センターは小美玉市役所の代表番号につながります。電話交換手が出ますので、玉里保健福祉センターと言うか、もしくは、内線番号を伝えてください。

## 第3回羽鳥駅東口拠点整備等検討委員会を開催しました

去る1月20日、第3回目の羽鳥駅東口拠点整備等検討委員会を開催しました。

今回は、①羽鳥駅橋上化に伴い整備される東西自由通路の壁面デザインの住民参加方策について、②発車メロディのご当地化について、③羽鳥駅周辺を「まちの灯台」に見立て、それにふさわしい駅前東側市有地の活用策について、それぞれ協議しました。

東西自由通路の壁面について、「公募によりデザインを決定し、それに合わせて絵や言葉を募集してはどうか」などの意見が出ました。また、駅前東側市有地の活用策については、「安心安全に配慮し、それなりのしつらえができていくことが大切。知恵をしばって具体的な機能を検討していきたい」などの意見が出ました。

本委員会としての提言取りまとめに向け、さらに議論を深めていきます。



## 【問い合わせ】

都市整備課 特定事業推進室 ☎：0299-48-1111 (内線 1411)