



睡眠キャンペーン登米

お父さん、ちゃんと眠れてる？

- 夜中に何度も目が覚め、再び寝入るのに時間がかかる
- 一晩眠っても、ぐっすり眠った感じがしない・・・など

眠れない時は、かかりつけ医に相談を！

2週間以上続く不眠は、「うつ」のサインかもしれません

自殺では、「うつ」が関係しているものが少なくありません。
ただし、「うつ」の症状は、ご本人が自覚しにくいものも多く、家族やまわりの方も気づきにくいことがあります。「うつ」の症状の中で、もっとも自覚しやすいものは「不眠」です。

登米市では、年間30人近くの方が自殺で亡くなっています。
特に、働き盛り世代の自殺が多くなっており、今や自殺はとても身近な問題です。



あなたに、まわりの方に、こんな変化はありませんか？



あなたに…

- 疲れているのに、2週間以上眠れない日が続いている
- 食欲がなく、体重が減ってきている

大切な家族や同僚に…

- 表情が暗くなった
- 落ち着きがなくなった
- 遅刻・早退・欠勤が多くなった
- 仕事のミスが目立ってきた
- 飲酒量が増えてきた
- 交流を避けるようになった

「いつもと違う」と気づいた時には・・・
心配な様子がある時には・・・

一人で悩まないで、まずは相談してください 😊

あなたの心の荷物、誰かに話して軽くしましょう。
まわりの信頼できる方、かかりつけ医や相談機関に話してみませんか。
ご本人以外にも、気づいた方が相談してアドバイスを受けることもできます。

登米市健康推進課: 0220-58-2116

登米市各総合支所市民課 ※南方地区は登米市健康推進課にお問い合わせください。

宮城県登米保健所母子・障害班: 0220-22-6118

お問い合わせ 宮城県登米保健所成人・高齢班 TEL 0220-22-6117

◆当所HPの【働く人の健康づくり情報ガイド】をご活用ください。「学びゲーション」のバックナンバーもこちらから
<http://www.pref.miyagi.jp/et-tmhwfz/hatarakuhito/guide-top.htm>