

みんなで取り組む自殺予防～自分と周りのSOSに気づく～



本町の自殺死亡率は人口 10 万人あたり 22 人で、全国平均（17.2 人）と比べると高い数値となっています。なんだか気分が沈むこと、また、「あの人、なんだか元気がないな」と感じることはありませんか？

下記のチェックリストのうち 5 つ以上の症状が、2 週間以上続いている場合はうつ病の可能性が高いと考えられます。うつ病にできるだけ早く対応することは自殺予防につながります。ご自身だけではなく、周りの方についても、SOS に気づき、心配な場合は相談窓口へつなぐことが大切です。

◎うつ病・うつ状態のサインチェックリスト

※『DSM-IV 精神疾患の診断の手引きを参考に熊本県精神保健福祉センターが作成

- | | |
|---|--|
| ☐ 一日中憂うつか、落ち込みが続く | ☐ 気力がない、疲れやすい |
| ☐ 何に対しても興味がない | ☐ 自分をつい責めてしまう |
| ☐ 体重や食欲が増えたり、減ったりする | ☐ 集中力、決断力が低下している |
| ☐ 眠れないこと、寝すぎるものがよくある | ☐ 死を考えたり、自分を傷つけたりする |
| ☐ そわそわして落ち着かない | |



詳しくは
QR コードへ

※県内の相談窓口を紹介します。

◎熊本いのちの電話

相談受付時間 24 時間

電話番号 096-353-4343

◎熊本こころの電話

相談受付時間

午前 11 時～午後 6 時 30 分

電話番号 096-285-6688



QR コード

今回紹介した以外にも県では様々な相談先を準備しています。ご興味のある方は右 QR コードを読み込み、ご自身にあった相談先をご利用ください。

問合 健康ほけん課 ☎ 72-1295

福祉だより

旅客鉄道株式会社等の旅客運賃割引開始について



4 月 1 日より、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方に旅客運賃割引制度が導入されます。

・対象となる方

精神障害者保健福祉手帳（旅客鉄道株式会社等旅客運賃減額第 1 種または第 2 種の記載のあるもの）をお持ちの方。

- ・第 1 種 精神障害者保健福祉手帳 1 級
- ・第 2 種 精神障害者保健福祉手帳 2 級または 3 級

・割引の対象とならない方

(1)第 1 種、第 2 種の記載がない手帳

割引の適用を希望される方は、福祉課または各支所まで精神障害者保健福祉手帳をお持ちください。
ゴム印を手帳の等級欄の横に押印します。

(2)有効期限の切れた手帳

(3)写真が貼付されていない手帳

割引を受けるためには、写真を貼付した手帳の再発行が必要です。手帳と顔写真（縦 4cm×横 3cm）をご持参のうえ、福祉課または各支所に申請をお願いします。



問合 福祉課 ☎ 72-1229