



宮崎市「こころの健康」に関するご案内

ご本人

ご家族
など

こころの健康相談

こころの健康に関する悩みや問題を抱える方、またそのご家族・支援者の方を対象に精神科医がご相談に応じます。

○日程

令和6年4月25日(木)	5月9日(木)	5月23日(木)
6月27日(木)	7月11日(木)	7月25日(木)
8月22日(木)	9月12日(木)	9月26日(木)
10月24日(木)	11月14日(木)	11月28日(木)
12月26日(木)	令和7年1月9日(木)	1月23日(木)
2月27日(木)	3月13日(木)	3月27日(木)

○時間 13:30～、14:30～、15:30～(各50分)

○場所 宮崎市保健所3階 個別相談室

○相談料 無料、予約制(1日3組)



- 宮崎市内在住の方が対象です。
- 現在精神科に通院されている方は、主治医にご相談下さい。

市民向けゲートキーパー養成講座

悩んでいる人や話をしたくてもできない人の心に寄り添いながら、話を聴くことのできる技術を学びます。必要なときに専門の相談機関につなぐことのできる人材を養成する講座です。

○日時、場所未定

○参加料: 無料 ※市広報、市ホームページにて周知予定



令和6年度



ご本人

うつ病等医療連携システム推進事業

(かかりつけ医⇒精神科医)

自殺予防の一環として、かかりつけ医と精神科医が連携して、うつ病等の早期発見、早期治療を推進する取り組みを実施しています。

- ①2週間以上続く不眠
- ②食欲不振、疲労等の身体症状
- ③精神疾患が疑われる など…



まずはかかりつけの先生にご相談下さい。

必要に応じて精神科等の専門機関を紹介してもらえます。

ご家族
など

精神障がい者 家族教室

統合失調症やうつ病などの精神障がい者の家族を対象とした教室です。精神疾患や支援制度等の理解を深める学習会や家族同士の交流会を実施します。

○日程

令和6年 5月20日(月)	7月30日(火)	9月予定
11月14日(木)	令和7年1月27日(月)	3月10日(月)

○時間 13:30～15:30

○場所 宮崎市保健所

○参加料 無料

- 宮崎市内在住の方が対象です。
- 家族が対象ですので、ご本人の参加はご遠慮ください。



19~24
SNP
相談

※お申し込み、問い合わせは健康支援課 こころの健康係まで。



ココロが疲れていませんか？

～ココロの健康度チェックリスト～



◆自分で感じる症状

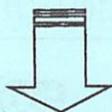
- 抑うつ気分(憂うつ、気分が重い)
- 何をしても楽しくない、何にも興味がわかない
- 疲れているのに眠れない、一日中眠い、いつもより早く目が覚める
- イライラして、何かに急き立てられているようで落ち着かない
- 悪いことをしたように感じて自分を責める、自分には価値がないと感じる
- 思考力が落ちる
- 死にたい気持ちになる

厚生労働省「みんなのメンタルヘルス総合サイト」より

◆周囲がわかる変化

- 表情が暗く、元気がない、涙もろい
- 体調不良の訴えが多い
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
- 落ち着きがない
- 飲酒量が増える など

厚生労働省「ココロの耳:ご存知ですか?うつ病」より



いくつかの症状が10日から2週間以上続く場合は、相談することをおすすめします。

市ホームページ
ココロの悩み相談

ひとりで悩まず話してみませんか?
「あなたはひとりじゃない」

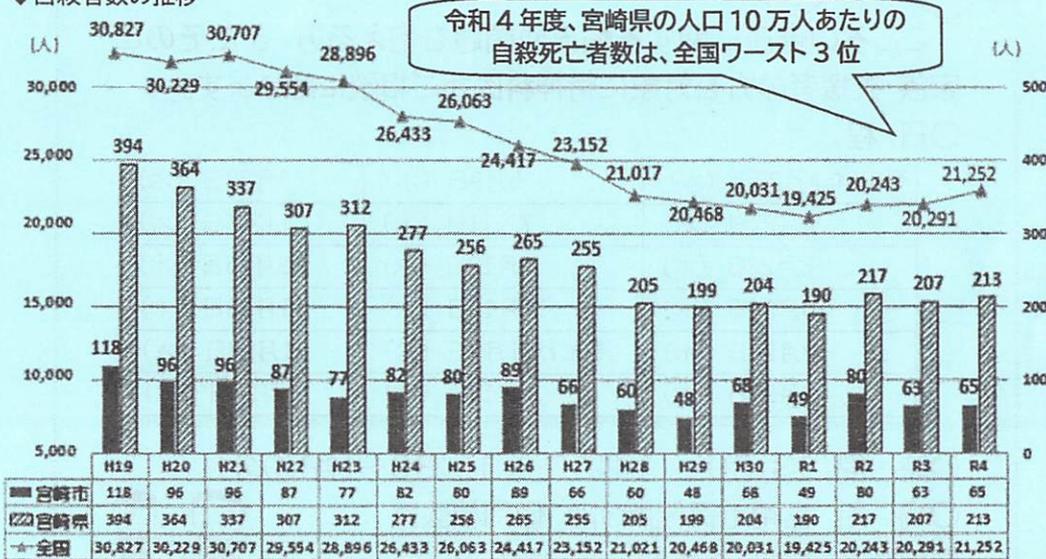


コロナ禍の環境変化が ココロの健康にも影響を与えています



本市の自殺者数は令和2年に増加に転じ、令和4年も高止まりの状況が続いています。ココロの問題を早期に見つけて対応することで悪化を防ぐことができます。

◆自殺者数の推移



厚生労働省「人口動態統計」より

～身近なご相談窓口としてご利用ください～

【宮崎市地域保健課】 ※月～金 8:30～17:15(祝日、年末年始を除く)

中央保健センター	中央東・中央西・小戸・大宮・東大宮・櫛	0985-29-5281
総合福祉保健センター(江南)	大淀・大塚・大塚台・生目台・赤江	0985-52-1506
佐土原保健センター	住吉・佐土原	0985-73-1115
田野保健センター	田野	0985-86-0117
高岡福祉保健センター「穆園館」	小松台・生目・北・高岡	0985-82-5294
清武保健センター	本郷・木花・青島・清武	0985-85-1144

お問い合わせ・教室や相談の申し込み

宮崎市保健所 健康支援課 ココロの健康係 TEL:0985-29-5286