



こころが疲れていませんか？

～こころの健康度チェックリスト～

◆自分で感じる症状

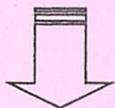
- 抑うつ気分(憂うつ、気分が重い)
- 何をしても楽しくない、何にも興味がわからない
- 疲れているのに眠れない、一日中眠い、いつもより早く目が覚める
- イライラして、何かに急ぎ立てられているようで落ち着かない
- 悪いことをしたように感じて自分を責める、自分には価値がないと感じる
- 思考力が落ちる
- 死にたい気持ちになる

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

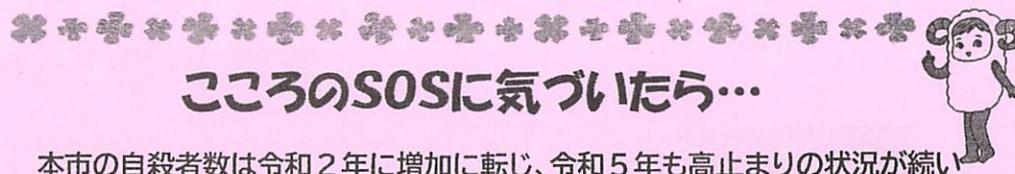
厚生労働省「こころの耳:ご存知ですか?うつ病」より



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
こころの悩み相談

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」

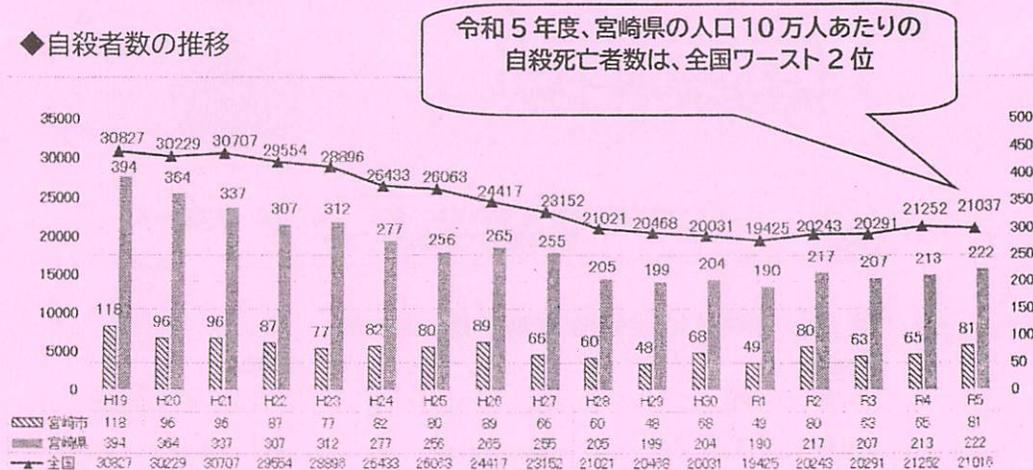


こころのSOSに気づいたら...

本市の自殺者数は令和2年に増加に転じ、令和5年も高止まりの状況が続いています。

自殺の背景にある問題を早期に見つけて対応することで、問題の深刻化を防ぐことができます。

◆自殺者数の推移



～身近なご相談窓口としてご利用ください～

厚生労働省「人口動態統計」より

【宮崎市地域保健課】月～金 8:30～17:15(祝日、年末年始を除く)

※令和7年6月1日から、窓口8:45～16:30、電話8:30～17:15

中央保健センター	中央東・中央西・小戸・大宮・東大宮・檉 地区	0985-82-6650
佐土原保健センター	住吉・佐土原 地区	0985-73-1115
高岡保健センター	小松台・生目・北・高岡 地区	0985-82-5294
清武保健センター	大淀・大塚・大塚台・生目台・赤江・本郷・木花・青島・清武・田野 地区	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 こころの健康係 TEL:0985-29-5286

宮崎市「こころの健康」に関するご案内

令和7年度

精神科医による こころの健康相談

こんなお悩みありませんか？

自分（家族）の精神状態が心配…
精神科を受診した方が良いのかな…



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

日程 ※偶数月：第4木曜日 奇数月：第2・4木曜日

令和7年

4月 24日

6月 8日、22日

6月 26日

7月 10日、24日

8月 28日

9月 11日、26日

10月 28日

11月 13日、27日

12月 25日

令和8年

1月 8日、22日

2月 26日

3月 12日、26日

時間

①13:30~ ②14:30~ ③15:30~ (各50分)

場所

宮崎市保健所 3階 個別相談室

対象者

市内在住の人（ご本人、ご家族、支援者の方）
※現在通院中の方は、まず主治区にご相談ください。

予約・お問い合わせ先

宮崎市健康支援課 こころの健康係 ☎0985-29-5286

【受付時間】月~金（祝日・年末年始を除く）8時30分~17時15分

事前予約制

無料

事前予約制

一人で悩んでいませんか？

こころの家族教室

参加費
無料

時間 13:30~15:30

対象 宮崎市在住の精神障がい者の家族
※ご本人の参加はご遠慮ください

場所 宮崎市保健所 2階 保健指導室1

第1回	5/26 (月)	うつ病の理解と対応	精神科医師
第2回	7/28 (月)	統合失調症の理解と対応	精神科医師
第3回	9/8 (月)	当事者の体験と家族に求める関わり	ピアサポーター (当事者)
第4回	11/10 (月)	暮らしを支える社会資源 (将来の一人暮らし、就労)	相談支援 事業所
第5回	1/26 (月)	家族が心に余裕をもって 本人と関わるために (WRAP)	看護師
第6回	3/2 (月)	訪問看護の利用について	訪問看護 ステーション

※各回、講和終了後に30分程度の家族懇談会を予定しています。

お申込み・お問合せ

宮崎市保健所 健康支援課 こころの健康係

☎0985-29-5286

受付時間：平日 8:30-17:15

こちらからもお申込み可能です

