



9月10日～16日は自死予防週間

防ごう コロナうつ

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

誰しも

なりうる病気

「コロナうつ」は医学的な診断名ではなく、新型コロナウイルス感染症の影響で精神的に鬱^{うつ}のような状態にあることを指す言葉です。感染が収まらない中で生じる不安やいらだちなど、さまざまな精神的不調を象徴的に表しています。

コロナ禍で仕事や生活に不安やストレスを感じ、心身に不調をきたすケースが増えています。

不安なニュースばかりで心が晴れない、感染予防を意識した生活に気疲れする、不安で眠れないなどといった状態は、誰にもあるものです。

心身ケアで

コロナうつ予防

次のようなことに取り組んでいる人は、不安やストレスを上手く発散・解消できているという結果



▲好きな音楽を聞くこともうつ予防につながります。

- 運動などで体を動かす など
- これらを参考に健康的な生活習慣を意識して、自分に合った不安やストレスの解消法を見つけ、コロナうつを予防しましょう。
- 家族・友人に話をする
- 家族や友人を除く身近な人（会社の上司や学校の先生等）に相談をする
- 行政の相談窓口相談する
- 医療機関などの専門家に相談する

「近くに話せる人がいない」、「親しい人には話せない」。そんなときは相談窓口にご相談ください。

相談窓口	電話番号	受付時間等
いきいき健康課	23-3220	8時30分～17時15分 (土・日曜、祝日、年末年始を除く)
福祉課	23-3216	
松江保健所 心の健康支援課	0852-23-1316	
心のダイヤル (島根県立心と体の相談センター)	0852-21-2885	年中無休 9時～22時 (土曜9時～翌日曜22時)
島根いのちの電話	0852-26-7575	