

こころの健康に目を向けていますか…？

5月9日(月)～15日(日)はこころの安全週間 問合せ／健康増進センター ☎(473)3811

こころの病気は誰でもかかりうる病気です。

市では、新年度を迎え不安や心配が増える5月に「こころの安全週間」を設け、市民の皆さんの「こころの健康」につながる啓発を行います。

早めの対処が大切です

近年、こころの病気になる人たちは急増しており、志木市においても年々増加しています。こころの病気は自分には無関係と思っていませんか？

こころの病気も早めの対処が大切です。

気になる症状が長引くときは、ひとりで抱えず相談しましょう。

気分が沈む……ゆううつ
何をするのに元気が出ない。

何度も確かめないと
気がすまない…

イライラする、
怒りっぽい

周りに誰もいないのに、
人の声が聞こえてくる

理由もないのに、
気持ちが落ち着かない、
不安な気持ちになる

誰かが自分の悪口を
言っている……

何も食べたくない、
食欲がない

胸がどきどきする、
息苦しい

なかなか寝付けない、
熟睡できない
夜中に何度も目が覚める



厚生労働省「こころの健康サポートガイド」より抜粋

◆こころや心配ごとに関する主な相談機関◆

※相談費用はすべて無料です。ただし、電話相談の場合に通話料がかかります。

	相談事業名	電話	相談日	実施機関	
市内	こころの相談	☎(473)3811	月1回(予約制)	健康増進センター	
	精神保健相談	☎(473)3811	平日 午前8時30分～ 午後5時15分	健康増進センター	
	女性相談(予約制)	☎(473)1139	毎月第1・第2金曜日 午前10時～午後2時 毎月第3・第4火曜日 午後0時30分～4時30分 ※保育あり(要予約)	子ども家庭課	
市外	精神保健相談	☎(461)0468	平日 午前8時30分～ 午後5時15分	朝霞保健所	
	埼玉県こころの電話	☎048(723)1447	平日 午前9時～午後5時	埼玉県立精神保健福祉センター	
	埼玉いのちの電話	☎048(645)4343	24時間、365日	埼玉いのちの電話	
	法テラス	法テラス サポートダイヤル	☎0570-078374 【犯罪被害者支援ダイヤル ☎0570-079714】	平日 午前9時～午後9時 土曜日 午前9時～午後5時	法テラス
		法テラス埼玉	☎0503383-5375 ※相談費用について、収入 など、一定の基準あり	平日 午前9時～正午 午後1時～4時20分	法テラス埼玉 (さいたま市浦和区)
	暮らしとこころの 総合相談会	☎048(782)4675	毎週木曜日 午後3時～7時	夜明けの会 (埼玉県委託事業)	

◆精神障害者保健福祉手帳をご案内しています◆

精神疾患(てんかん、認知症、高次脳機能障がい、発達障がいを含む)と診断があった人について、その人の心身の状態や、日常生活能力の程度に応じて、精神障害者保健福祉手帳の1級～3級に該当する場合があります。申請には主治医の診断書が必要となりますので、申請前に主治医にご相談ください。

◆こころの病の医療費負担を軽減できます◆

ご存知ですか？自立支援医療制度

精神疾患で通院する際にかかる医療費を原則1割に軽減するものです。本人や健康保険証の世帯の所得により、毎月の自己負担上限額を設定しています。対象は、医療機関への通院のほか、薬局やデイケア、訪問看護の利用です。軽減を受けるには、更新手続き(毎年)、主治医の意見書(隔年)が必要となります。

プラスα

市では、自立支援医療制度により負担した自己負担分の助成を行っています。詳しくは、お問い合わせください。

申請・問合せ／福祉課 内線2414