こころの不調のサイン

もし以下の項目に当てはまり日常生活に支障が出てくるようであれば、
早めに産業医や保健師、専門医に相談しましょう。

- 悲しい、憂うつ、沈んだ気分



- 何事にも興味がわかず、楽しくない



- 疲れやすく元気がない



- 気力、意欲、集中力の低下（何もする気がしない）



- 食欲がなくなる



- 人と会いたくない



- 心配ごとが頭から離れず、考えがグルグルする



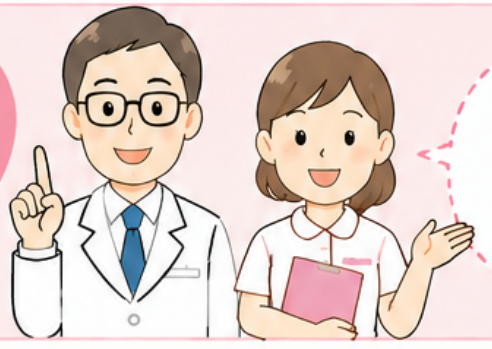
- 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない



- 自分を責め、自分には価値がないと感じる



ひとりで抱え込まずに



早めに
産業医や保健師、
専門医に相談しましょう。

参考：厚生労働省

那覇市医師会生活習慣病検診センター