

お元気ですか？あなたの心 『うつ病』セルフチェック

2週間以上、ほとんど毎日続いているものに✓をしてください。
2つ以上の項目にあてはまり、ご自身の生活に支障が出ている
場合、『うつ病』のおそれがあります。

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが
楽しめなくなってきた
- 以前は楽にできていたことが、
今ではおっくうに感じられる
- 自分は役に立つ人間だとは思えない
- わけもなく疲れたような感じがする



(厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」)

お体の具合はいかがですか？ こんな症状はありませんか？

不眠・食欲がない・疲れやすい・頭痛
性欲減退・動機・胃の不快感・めまい など

気になる場合は、早めに相談を！

目黒区では、保健予防課と碑文谷保健センターで、
健康相談を行っています。

- ・今回の健診結果について
- ・『うつ病』セルフチェックについて等、

保健予防課 TEL：5722-9504

碑文谷保健センター TEL：3711-6447