

## あなたの声を待っています!!

◆毎年9月10日～16日は、  
自殺予防週間です。

我が国における自殺者数は、平成21年より、減少傾向にありますが、自殺は、三大死因（がん、心疾患、脳血管疾患）に相当する問題となっています。

また、うつ病を起因としたものは少なくありません。ただし、「うつ」の症状には、本人の自覚しにくいものも多く、家族や周りの人も気づきにくい傾向があります。そのような中で、もっとも自覚しやすい症状は「不眠」です。

2週間以上続く不眠の早期発見が、うつ病の早期発見、早期治療、ひいては自殺予防につながります。

### 不眠とうつ

うつ病と不眠には、深い関係があります。うつ病にかかると、疲れているのに眠れない、夜中に目を覚ましてしまう、朝早くに目覚めてしまうなど、ほとんどの人が睡眠に障害をきたします。

不眠が、休日も含め2週間以上続くときは、うつのサインかもしれません。

せん。早めにかかりつけ医や専門機関へ相談してみてください。

周囲の人から見ても、睡眠の問題は気づきやすいものです。

まずは「眠れていますか？」の一言から、身近な方へ、声かけを行ってみてください。

### ●問合せ

福祉事務所福祉係  
Tel 75-4961

### ◆近隣の主な相談機関◆

| 名称                              | 電話番号                    | 受付時間等                    |
|---------------------------------|-------------------------|--------------------------|
| ふくおか自殺予防<br>ホットライン              | 092-592-0783            | 24時間                     |
| 福岡いのちの電話                        | 092-741-4343            | 24時間                     |
| 心の健康電話相談                        | 092-582-7400            | 月～金 9時～正午<br>13時～16時     |
| 心の健康相談<br>(会場:うきは市総合<br>福祉センター) | 0946-22-3965<br>(事前予約制) | 相談日(第4月曜日)<br>13時30分～15時 |

## うきは市戦没者慰霊式

うきは市では、戦没者を追悼し遺族の方々をお慰めするとともに、平和の尊さを次の世代に引き継ぎ恒久平和を強く希望していくことを目的に、下記のとおり戦没者慰霊式を執り行います。遺族の方のみならず、広く市民の方のご参列をお願いします。

■日時 9月30日(土) 午前10時 開式

■場所 うきは市文化会館(白壁ホール)

●問合せ 福祉事務所福祉係 Tel 75-4961



▲慰霊式の様子