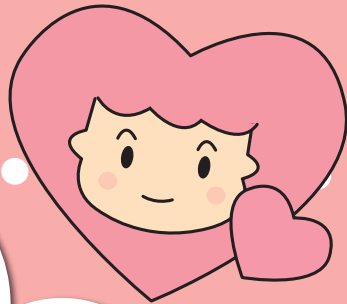


2026年度

ストレス

相談



こころとからだのサインは
ありませんか？

富士市では、仕事等のストレスや人間関係に関する悩み・不安などについて相談をお受けしています。

ご本人はもちろんのこと、ご家族や職場の方でも構いませんので、お気軽にご相談ください。秘密は厳守いたします。

眠れない

意欲が
わかない

痩せて
きた

食欲が
ない

だるい

日程

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
7日 (火)	14日 (木)	11日 (木)	14日 (火)	18日 (火)	12日 (土)	22日 (木)	10日 (火)	1日 (火)	19日 (火)	9日 (火)	16日 (火)
23日 (木)	26日 (火)	23日 (火)			29日 (火)			17日 (木)		25日 (木)	

時間 13:00～16:00 (1人50分程度)

対象 富士市民
既に精神科、心療内科等の医療機関
に通院の方は対象外です。

会場 富士市フィランセ 西館1階 相談室
(富士市本市場432-1)

申込み 要電話予約
健康政策課 健康推進担当
電話(0545)64-9023

相談員 公認心理師

料金 無料

こころの体温計 でメンタルチェック してみませんか？

■パソコンはこちらから…

<http://fishbowlindex.jp/fuji/>

■検索サイトはこちらを入力…

富士市 こころの体温計 検索

■携帯・スマホはこちらから…



本人モード

赤ちゃんママモード

家族モード

アルコールチェックモード

ストレス対処タイプテスト

いじめのサインモード



※ご利用にあたって
・利用料は無料です(通信料は自己負担)。
・個人情報の入力は一切不要です。
・自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。

「眠れない」に慣れないで

～2週間以上の不眠はうつサイン～



ところが疲れることは誰にでもあることですが、長引いていたら要注意！こころの不調はなかなか自覚しにくいもの。「まだ大丈夫」と無理すると心身に様々な影響が及んでしまいます。

「眠れない」「食欲がない」ということはありませんか？

疲れているのに2週間以上
眠れない日が続いている

食欲がなく、体重が減っている

だるくて意欲がわからない



「眠れない」「食べられない」「何をやっても楽しくない」・・・

といった症状が2週間以上続く場合は「**うつ病**」を疑ってみる必要があります。

富士市では、うつ病を早期に発見するため、不眠に着目した「**睡眠キャンペーン**」を市民の皆様呼びかけています。

また、かかりつけ医や産業医が、うつ病の可能性が高い方を専門医療機関につなげる「**紹介システム**」を実施しています。



このようなときは
早めにかかりつけ医や
専門機関にご相談ください。

