



「眠れない」に慣れないで

2週間以上の不眠は「うつ」のサイン

不眠は、「うつ病」のサインの一つとされています。うつ病などの心の不調は、誰にでも起こりうる身近な健康問題です。一人で悩まずに早めに相談ください。



「眠れない」に慣れないで

次の状態が2週間以上続く場合、心の不調が背景にある可能性があります。

- なかなか寝つけない
- 夜中に何度も目が覚める
- いつもより2時間以上早く目が覚めてしまう など

「うつ」になると、眠れない日が続く、全身がだるい、食欲がなくなるなど、体調が悪くなります。気力や頑張りで「うつ」を克服するのは困難です。眠れない症状が続くときは、一人で抱え込まず、早めに医療機関へ相談することが大切です。

「こころの体温計」と相談窓口

「こころの体温計」はインターネットで自分の心の状態（ストレス度・落ち込み度）などを確認することができます。結果に応じて、相談窓口を紹介しています。※医学的な診断をするものではありません。



公認心理師によるストレス相談

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。

対象／市内在住の人（既に精神科や心療内科などの医療機関に通院している人は除く）

とき／月1～2回（1人50分程度）

ところ／フイランセ西館

申込み／電話で、健康政策課へ



自殺予防週間（9月10～16日）

9月10～16日は、自殺予防週間です。自殺は個人の自由な意思や選択の結果ではなく、健康問題や家庭問題、経済・生活問題、人間関係の悩みなど、様々な要因が重なる中で、心理的に追い込まれた末に発生します。

令和7年の警察庁の自殺統計によると、日本では年間約2万人、富士市では49人が、自殺により尊い命を落としています。

問合せ

健康政策課

☎ 0545(64)9023 FAX 0545(64)7172

E ho-kenkou@div.city.fuji.shizuoka.jp



▲困り事など相談窓口



9・10月は行政相談月間です

行政相談をご利用ください

身近な相談窓口として、行政相談をご利用ください。相談は無料で、秘密は厳守します。

行政相談とは？

国の仕事やその手続、サービスについて「困っていることがある」「こうしてほしい」「どこに相談していいかわからない」といったことはありませんか。

行政相談は、雇用・年金・登記・河川・道路など、国の仕事や手続、サービスについて、苦情や意見、要望を受け、その解決や実現を促進するとともに、行政の制度や運営の改善に生かす仕組みです。

行政相談委員が相談を伺います

行政相談委員は、総務大臣が委嘱する民間のボランティアです。国の仕事に関する困り事などの相談を広く受け付け、助言や関係機関への働きかけなどを行っています。



▲行政相談マスコット 茶摘キクーン

定例行政相談（毎月2回）

とき／毎月第2・4金曜日 13～15時

※毎月、広報ふじ裏表紙のカレンダーに掲載しています。

ところ／市民安全課

申込み／当日直接会場へ

出張行政相談

とき／10月14日（水）10～15時
ところ／吉永まちづくりセンター
※人権擁護委員による人権相談を同時に実施します。

申込み／当日直接会場へ

※市民安全課市民相談担当または、総務省静岡行政監視行政相談センター（静岡地方合同庁舎5階）☎(0570)090110
にお問い合わせください。

※総務省では、インターネットによる相談も行っています。



▲総務省ウェブサイト

問合せ

市民安全課（市役所3階）

☎ 0545(55)2750 FAX 0545(51)0367

E si-shiminanzen@div.city.fuji.shizuoka.jp



▲出張行政相談