

こころの疲れを見逃さないで！

新型コロナウイルス感染症の影響による感染の不安や生活スタイルの変化から、多くの方が何らかの形でストレスを感じています。現代に生きる私たちは、ストレスや身体の疲れなど様々な原因が複雑に絡み合い、こころの病になるリスクが増えています。こころの健康を保つためには、こころや身体が出すストレスのサインを見逃さずに早めに対処することが大切です。

ストレスとの上手な付き合い方

ストレスから完全に逃れることはできません。ストレスと上手に付き合うために、自分に合ったコントロール方法（セルフケア）を身につけましょう。

趣味を楽しむ

何かに打ち込んだり、気分転換することで、自分を癒す時間を作りましょう。



話を聞いてもらう

家族や友人、信頼できる人に話してみましょう。または、相談窓口にご相談ください。



考え方・見方を変える

考え方や見方を少し変えてみるだけで、気持ちが楽になることがあります。



こころの健康チェック

世界保健機関（WHO）の資料に基づいた、こころの健康状態をチェックできる表です。（WHO-5 精神的健康状態表（1998年版）より）

最近2週間のあなたの状態に近いものを選んで、その数字を合計してください。

	最近2週間、私は……	いつも	ほとんどいつも	半分以上の期間を	半分以下の期間を	ほんのたまに	まったくない	あなたの回答
1	明るく、楽しい気分でした。	5	4	3	2	1	0	
2	落ち着いた、リラックスした気分でした。	5	4	3	2	1	0	
3	意欲的で、活動的に過ごした。	5	4	3	2	1	0	
4	ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた。	5	4	3	2	1	0	
5	日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった。	5	4	3	2	1	0	

5つの数字を合計してください

合計点

5つの回答の数字を合計して、13点以上なら特に心配はありません。

13点未満、またはいずれかに0または1の回答があるときは、少し心配な状態です。専門家や相談機関に相談してみてください。

相談窓口のご案内

こころの健康について悩みや不安を感じたときは、ひとりで抱え込まず、周りの人や専門家の助けを借りることが大切です。一緒に解決に向けた歩みを始めましょう。

台東区 こころの健康相談窓口

事前に予約が必要です。下記にお問合せください。

- 台東保健所 保健サービス課 保健指導担当 ☎3847-9497
- 台東保健所 保健予防課 精神保健担当 ☎3847-9405
- 浅草保健相談センター ☎3844-8172
(いずれも土日・祝日・年末年始を除く午前8時30分～午後5時)

都内の相談窓口

- 東京いのちの電話（24時間） ☎3264-4343
 - 東京自殺防止センター（午後8時～深夜2時30分） ☎5286-9090
ただし、月曜日は午後10時30分から、火曜日は午後5時から
 - 東京都夜間こころの電話相談（午後5時～午後9時30分） ☎5155-5028
- ※新型コロナウイルスの影響により、相談時間が変更になっている場合があります。

お問合せ：台東保健所 保健予防課 精神保健担当 ☎3847-9405

かしこく使おうジェネリック～ジェネリック医薬品への切り替えにご協力を～

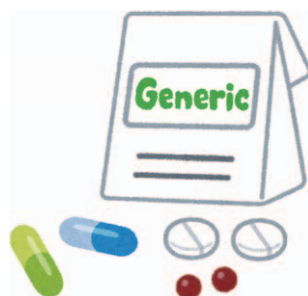
ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、先発医薬品と同等の成分・効能をもつと国に認められた医薬品です。先発医薬品と比べてお薬代が軽減されやすく医療費の節減につながります。

ジェネリック医薬品を希望する場合は

ジェネリック医薬品は医療用医薬品のため、病院や診療所の医師による処方せんが必要です。

詳しくは、かかりつけの医師や薬局の薬剤師にご相談ください。

- 医師の判断によりジェネリック医薬品が処方されない場合があります。
- すべての先発医薬品に対してジェネリック医薬品があるわけではありません。



ジェネリック医薬品差額通知の送付

台東区では、現在処方されている先発医薬品をジェネリック医薬品に切り替えた場合、薬代がどの程度安くなる可能性があるかをお知らせする通知を送付しています。

対象者

国民健康保険、後期高齢者医療制度加入者のうち、薬代が一定額以上軽減されると見込まれる方

※全ての加入者に送付するものではありません。

時期

国民健康保険 年1回 3月
後期高齢者医療制度 年2回 6月・12月

お問合せ：国民健康保険課 庶務係 ☎5246-1251
後期高齢者医療係 ☎5246-1254