

# 気づいていますか？ こころと体のSOS！！



## ～セルフチェック編～

- 眠れていますか？
- 食欲落ちていませんか？
- ため息が増えていませんか？



## ～家族や同僚編～

- 前と比べて表情が暗い
- 不調の訴え(身体の痛みや疲れ)が増える
- 仕事や家事の効率低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 仕事を休みがちになる
- お酒の量が増える

《 24時間相談対応 》

・ 北海道いのちの電話

011-231-4343

・ よりそいホットライン

0120-279-338

**2週間以上不調が続く場合は、相談してください**

相談先：枝幸町役場 保健師

☎ 0163-62-4658

月曜日～金曜日 8:30～17:15