



周囲の人が気付く、うつ病を疑うサイン

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え（身体の痛みや倦怠感）が多くなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える など

（厚生労働省：うつ対策推進方策マニュアル）

自殺とうつ

自殺の背景にはさまざまな要因（身体疾患、人間関係、過労、失業、負債など）が潜んでいます。複数の要因が複雑に関連し合う中でうつ病やうつ状態に追い詰められ、その状態が改善されず自殺に追い込まれています。

うつ病、うつ状態では意欲の減退、判断力の低下、睡眠障害などのため正常な思考ができず、「自殺以外の選択肢がない」という考えにとらわれてしまいます。この状態にあることに自ら気付くことは難しい場合が多く、周囲の気付きや声掛けが大切です。

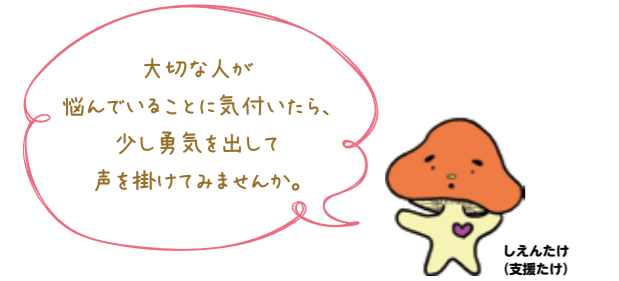
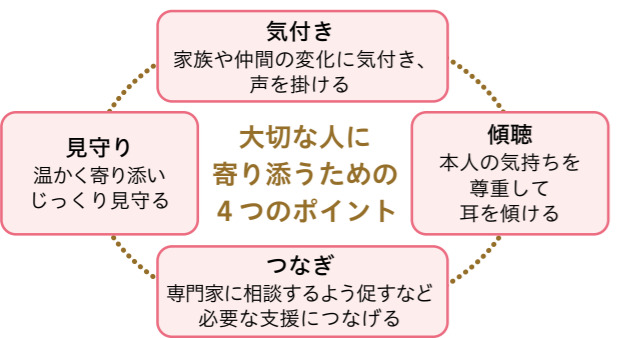
守ろう、大切な命

26.4%

これって何の数字？

これは平成28年度のこころの健康についての大分市民意識調査で、「これまでの人生の中で本気で自殺を考えたことがある」と答えた人の割合です。あなたの身近にも、悩みを抱えている人がいるかもしれません。

保健所保健予防課
☎536・2852



「こころの体温計」でストレスチェックしてみませんか？

「こころの体温計」は、自分自身や家族、あなたの大切な人のストレスや落ち込み度をチェックすることができます。パソコン・携帯電話から簡単な質問に答えると、結果と相談窓口などの情報が表示されます。

こころの状態を知るために、試してみませんか？

- 5つのモード**
- 本人モード
 - 家族モード
 - 赤ちゃんママモード
 - ストレス対処タイプテスト
 - アルコール問題チェックリスト



その悩み抱え込まずに相談を

みまもんきー (見守もんきー)

誰に相談したらよいか分からないときは、専門の相談窓口をご利用ください。

みまもんきー 検索

10月1日(火)から消費税率（地方消費税分含む）が8%から10%に引き上げられます。これに伴い、本市の水道料金や下水道使用料、公共施設の使用料などについても、税率の引き上げ相当分の料金改定を行います。

水道料金、下水道使用料

10月1日(火)以降に使用開始の場合はその料金から、9月30日(月)以前から継続して使用している場合は、12月1日(日)以降の検針に係る料金から新税率を適用します。

使用料などを改定する主な公共施設

- スポーツ施設など**
市立小・中学校（体育館・柔剣道場など）、有料公園施設（弓道場、相撲場、体育館）、市営陸上競技場、市営温水プール、南大分体育館、南大分温水プール、西部スポーツ交流ひろば、大分東部公民館体育館・運動広場、日吉原レジャープール、佐賀関田中屋内運動場、野津原運動場、宇曾山荘、今市健康増進センター、のつはる少年自然の家
- 文化施設など**
コンパルホール、J:COM ホルトホール大分、各地区公民館、市美術館、チャイルドハウス、アートプラザ、平和市民公園能楽堂、歴史資料館、エスペランサ・コレジオ、河原内陶芸楽習館、海部古墳資料館
- その他の施設**
鶴崎・植田市民行政センター、丹生温泉、高崎山自然動物園、大分駅前広場、大分いこいの道広場、市葬斎場

etc. その他

粗大ごみ・犬猫等死体処理手数料、し尿収集手数料、農業集落排水処理施設使用料、放置自転車保管料、レンタサイクル使用料、市営納骨堂使用料など

非課税などのため、税率引き上げ後も料金が変わらない主な使用料・手数料

住民票の写しの交付手数料、戸籍証明交付手数料、課税証明書等交付手数料、市営住宅等の家賃、指定有料ごみ袋の価格など

詳しくは、各施設・担当課にご確認ください。お問い合わせ先が分からない場合は、☎534-6111（代表）へ。



消費税率の引き上げに伴い 公共施設の使用料などを改定します

