

こんなことで  
悩んでいませんか？



体の健康と同じように、  
心の健康も損ねると  
仕事や日常生活に  
大きな支障をきたします。



敦賀市健康センター はぴふる

〒914-0811 福井県敦賀市中央町2丁目16-52  
TEL.0770-25-5311 FAX.0770-25-5398

2023.09発行

一人で悩んで  
いませんか？



相談できる  
窓口があります



## がんばりすぎは、 危険!

身体にストレスが加わると、それに対抗しようと血圧や心拍数が上昇します。ストレスが長引くと、その調整機能が乱れ、やがて心身にさまざまな不調があらわれます。



### 警告反応期

「疲れた」「体調が悪い」など心身のサインがあらわれる。



### 抵抗期

抵抗力が高まり、ストレスに順応する。

抵抗期では、一見元気そうに見えますが軽視は禁物。この段階でストレスの要因を調整したり休みをとったりする必要があります。



### 疲憊期

ストレスに対抗しきれず、何もする気が起こらなくなるほど自力ではどうにもならなくなる。

悩みをかかえる人、心配しているご家族・ご友人のために、さまざまな相談機関があります。

一人で悩みを抱え込まないようにし、早めに専門の相談機関に相談してください。

気軽に相談したいところをお探しのあなたへ

## 心の健康についてのご相談は

### 敦賀市健康センターはぴふる

敦賀市中央町2丁目16-52

【こころの相談】☎0770-25-5311

- 臨床心理士による相談 **要予約**
  - 午前9:30～午後5:15(月2回)
  - 午後6:00～午後9:00(年2回)
- 保健師による相談(平日) **要予約**  
午前8:30～午後5:15



日程はこちらをご確認ください

### 二州健康福祉センター

敦賀市開町6-5

【心の相談】☎0770-22-3747

- 精神科医による定例相談 **要予約**
- 保健師による相談(平日)  
午前8:30～午後5:15

### 福井県総合福祉相談所

(ホットサポートふくい)

福井市光陽2丁目3-36

【こころの相談】☎0776-26-4400

- 来所相談(平日) **要予約**  
午前9:00～午後5:00
- こころの電話相談(平日)  
午前9:00～午後5:00

※いずれの機関も、祝日及び年末年始は除きます。



## 精神科医療についてのご相談は

### ● かかりつけの病院へ

かかりつけの内科などで、不眠症状やストレスからくる心身の不調に対する治療が受けられます。

### ● 専門医療機関へ (精神科・神経科・心療内科等)

心身の不調に対して、より専門的な治療・カウンセリングをご希望の方。

### 敦賀市内の専門医療機関

#### 猪原病院

福林32-5-2

☎0770-22-3558

#### 敦賀温泉病院

吉河41-1-5

☎0770-23-8210

#### 萩の実ストレスケアクリニック

清水町2丁目11-16

☎0770-22-2482 (診療予約)

☎0770-62-1131 (相談)

(嶺南こころの病院)

