

# リーフレット

<働き盛り世代の睡眠キャンペーン>

## お父さん、ちゃんと眠れてる？

働き盛りのお父さん、こんなことはありませんか？

- 疲れているのに2週間以上眠れない日が続いている
- 食欲がなく体重が減っている
- だるくて意欲がわからない

もしかしたら、それは

「うつ」かも…

- ◆ 「うつ」になると、眠れない日毎日続き、全身がだるくて、食欲もなくなるなど、体調がどんどん悪くなります。
- ◆ 睡眠と食欲という生きていく基本がむしばまれるので、気力や筋張りで「うつ」を克服するのは困難です。

不眠が続くときは  
かかりつけ医や専門機関にご相談ください  
「うつ」は薬での治療効果が期待できます

富士市医師会・富士市薬剤師会・富士労働基準監督署・静岡県・富士市



富士市医師会サイト

# ポスター

ガンバッてるお父さん  
2週間以上の不眠は  
「うつ病」かも



パパ、  
ちゃんと寝てる？

早くお医者さんに行かなくちゃ！

不眠を放置するのは危険です

静岡県パパ寝てる

検索

富士市医師会・富士市・富士労働基準監督署・静岡県

●富士健康福祉センター  
Tel.0545-65-2155 Fax.0545-65-2288

●富士市ストレス相談窓口  
Tel.0545-64-8893 Fax.0545-64-7172



富士市医師会サイト

# 時刻表

働き盛りのお父さん、こんなことはありませんか？

- 疲れているのに2週間以上眠れない日が続いている
- 食欲がなく体重が減っている
- だるくて意欲がわかない

それは

「うつ」かも・・・

- ◆ 「うつ」になると、睡眠と食欲という生きていく基本がむしばまれて、体調がどんどん悪くなります。



不眠が続くときは  
かかりつけ医や専門機関に  
ご相談ください



富士市医師会サイト

## 不眠は我慢しないで相談を

### ○相談窓口

- ◆ 静岡県富士健康福祉センター  
TEL 0545-65-2155
- ◆ 富士市ストレス相談窓口  
TEL 0545-64-8993

### ○こころの医療機関

- ◆ 鷹岡病院  
TEL 0545-71-3370
- ◆ 大富士病院  
TEL 0545-35-0024
- ◆ 聖明病院  
TEL 0545-36-0277
- ◆ 富士市立中央病院精神科  
TEL 0545-52-1131
- ◆ 富士メンタルクリニック  
TEL 0545-64-7655
- ◆ ふじ心療クリニック  
TEL 0545-65-3790
- ◆ 中央公園クリニック  
TEL 0545-61-2102

## 東海道本線・身延線 時刻表

平成19年12月20日現在

〈働き盛り世代の睡眠キャンペーン〉

## パパ、ちゃんと寝てる？

2週間以上の不眠は  
「うつ」かも・・・

静岡県パパ寝てる

検索



富士市医師会・富士市薬剤師会・富士労働基準監督署・静岡県・富士市

# カレンダー

ガンバッてるお父さん  
2週間以上の不眠は  
「うつ」かも



パパ、  
ちゃんと寝てる？  
早くお医者さんに行かなくちゃ！

不眠は我慢しないで相談を  
静岡県パパ寝てる

富士市医師会・富士市薬剤師会・富士市保健師監督署  
静岡県・富士市  
富士市健康福祉センター  
Tel.0545-65-2155 Fax.0545-65-2288  
富士市保健福祉センター  
Tel.0545-64-8993 Fax.0545-64-7172



富士市医師会サイト



**1** January

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		<u>1</u>	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
<u>11</u>	<u>12</u>	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2009

**2** February

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<u>1</u>	2	3	4	5	6	7
8	9	10	<u>11</u>	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

ガンバッてるお父さん  
2週間以上の不眠は  
「うつ」かも



パパ、  
ちゃんと寝てる？  
早くお医者さんに行かなくちゃ！

不眠は我慢しないで相談を  
静岡県パパ寝てる

富士市医師会・富士市薬剤師会・富士市保健師監督署  
静岡県・富士市  
富士市健康福祉センター  
Tel.0545-65-2155 Fax.0545-65-2288  
富士市保健福祉センター  
Tel.0545-64-8993 Fax.0545-64-7172



富士市医師会サイト



**3** March

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<u>1</u>	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	<u>20</u>	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2009

**4** April

SUN	MON	TUE	THU	FRI	SAT	
			<u>1</u>	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	<u>29</u>	30		