

思う以上に「**こころ**」が疲れていることがあります。
自分の「**こころ**」をチェックしてみましょう。

心の健康度自己評価票

この自己評価票は、みなさまの心身の状態をチェックし、心の健康を保つために役立てていただくため、福井県と福井県医師会が作成しました。自己評価の結果、心の健康に不安がある方は、裏面の相談機関やかかりつけの医師にお気軽にご相談ください。

最近(この2週間)のあなたのご様子についておうかがいします。
次の質問を読んで、「はい」「いいえ」のうち、あてはまる方に○をつけてください。

A項目	1	毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
	2	これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった。	はい	いいえ
	3	以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。	はい	いいえ
	4	自分が役に立つ人間だと思えない。	はい	いいえ
B項目	5	ひどく疲れを感じる。	はい	いいえ
	6	よく眠れなかったり、眠りすぎることもある。	はい	いいえ
C項目	7	死について何度も考えることがある。	はい	いいえ
	8	自殺について考えることがある。	はい	いいえ
D項目	9	最近(ここ2週間)ひどく困ったことやつらいと思ったことがある。 ※「はい」と答えた方はどういうことがあったのかを記入してみましょう。 ()	はい	いいえ

「はい」と回答した項目が

A項目(1~5)で2つ以上
B項目(5~6)で1つ以上
C項目(7~8)で1つ以上
D項目(9)に該当した場合

いずれかが該当する場合、心の健康に対する注意が必要です。
専門家(裏面の相談機関等)に相談することをお勧めします。

ひとりで悩んでいませんか？ まずは相談してみましょう。

誰かに相談することで問題解決につながる場合があります。家族・友人・相談機関等に気軽に相談しましょう。



こころの相談

- 総合福祉相談所 ホツとサポートふくい
【電話】0776-26-4400
【日時】平日 9:00~17:00
- 鯖江こころの電話(民間団体)
【電話】0778-51-0783
【日時】月・水~土※祝日除く
13:30~16:30
- 最寄りの保健所・健康福祉センター
【日時】いずれも平日9:00~17:00
【電話】

福井市保健所
0776-33-5185

丹南健康福祉センター
武生福祉保健部
0778-22-4135

福井健康福祉センター
0776-36-1116

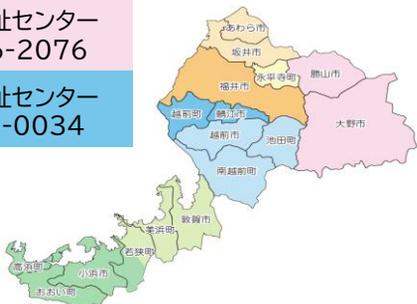
二州健康福祉センター
0770-22-3747

坂井健康福祉センター
0776-73-0600

若狭健康福祉センター
0770-52-1300

奥越健康福祉センター
0779-66-2076

丹南健康福祉センター
0778-51-0034



学校やこどもの相談

- チャイルドライン(無料)
【電話】0120-99-7777
【日時】毎日16:00~21:00
- 24時間子供SOSダイヤル(無料)
【電話】0120-0-78310
【日時】24時間いつでも
- 子どもの人権110番(無料)
【電話】0120-007-110
【日時】平日8:30~17:15
- よりそいホットライン(無料)
【電話】0120-279-338
【日時】24時間いつでも
- SNSで相談したい方はコチラ
SNS相談ができる団体を紹介しています。



(厚生労働省HP)



不登校・ひきこもり

- 福井県ひきこもり地域支援センター
【電話】0776-26-4400
【日時】平日9:00~17:00



児童相談所

- 福井県児童・女性相談所
【電話】0776-35-1781
【日時】24時間相談
- 敦賀児童相談所
【電話】0770-22-0858
【日時】平日8:30~17:15

つながる・ライン

悩みごと相談窓口のご案内

つながると線(ライン)ができる。

ラインはひとりじゃできない。
誰かに繋がっている。



AIチャットボットを利用した、悩みごと相談窓口検索サイトができました。お気軽にご利用ください。

▼QRコードを読取るか、「福井 つながる・ライン」で検索



福井 つながる・ライン

