

# 心の健康度自己評価票

- ・①～⑤で2つ以上
- ・⑤～⑥で1つ以上
- ・⑦～⑧で1つ以上
- ・⑨に該当

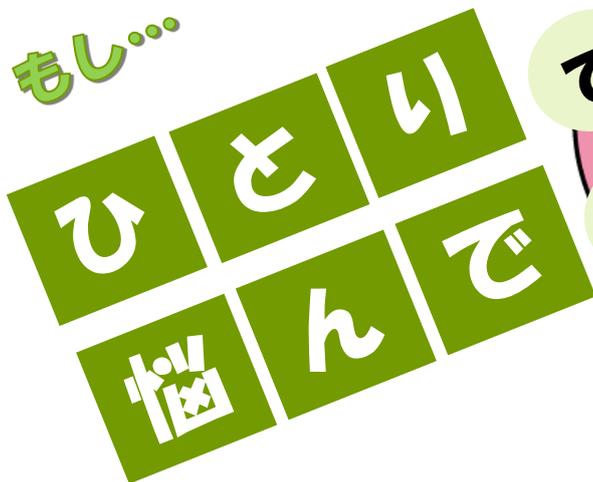
いずれかに該当する場合、「こころの健康」に関する注意が必要です。ひとりで悩まず、相談窓口にご相談しましょう。

## チェック

- ①毎日の生活に充実感がない。
- 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。
- 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。
- ④自分が役に立つ人間だと思えない。
- ⑤ひどく疲れを感じる。
- ⑥よく眠れなかったり、眠りすぎることがある。
- ⑦死について何度も考えることがある。
- ⑧気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある。
- ⑨ひどく困ったことやつらいと思ったことがある。



もし...



で  
いた  
ら



ひとりで悩みを  
かかえこんでいませんか？

自分を傷つけること  
がやめられない

イライラする…  
ちょっとしたことが気になる！

大切な人と別れてから、  
毎日涙が止まらない…

眠れない、食欲がない、

わたしたちもあなたの悩みを一緒に考えます

あなたはひとりではありません

こころの相談電話

こころの健康に関する不安や心配ごと、依存症等の相談にのります。

ホッとサポートふくい

☎ 0776-26-4400 (平日9時～17時)

お近くの保健所、健康福祉センターでも相談にのります。(平日9時～17時)

福井市保健所	0776-33-5185	丹南健康福祉センター	0778-51-0034
福井健康福祉センター	0776-36-1116	丹南健康福祉センター(武生福祉保健部)	0778-22-4135
坂井健康福祉センター	0776-73-0600	二州健康福祉センター	0770-22-3747
奥越健康福祉センター	0779-66-2076	若狭健康福祉センター	0770-52-1300

## 法律相談

多重債務(借金)や事故の問題等に弁護士が  
相談にのります。(平日9時～17時)

福井弁護士会	0776-23-5255
法テラス福井	0570-078348

## DV相談

配偶者やパートナーからの暴力(怒鳴る・無視する  
も暴力)に悩んでいる方の相談にのります。

DV相談ナビ(お近くの相談機関につながります)	＃8008
DV相談+(24時間)	0120-279-889

## 児童相談

子育てに悩んでいる、児童虐待を受けている  
等で悩んでいる方の相談にのります。

児童相談所虐待対応ダイヤル	189(いちはやく)
---------------	------------

## つながる・ライン

気軽に・簡単に・いつでも・どこでも  
様々な相談窓口を検索できるAIを用いた検索ツールです。

LINE公式アカウント

ID:@879idmuq



WEBページ

検索窓で検索 もしくは QRコード読取

つながる・ライン



## 生活支援

生活が苦しい方のための様々な支援を行っていま  
す。お気軽にご相談ください。(平日9時～17時)

お住いの市町	相談窓口	電話番号
福井市	自立サポートセンターよりそい(福井市役所内)	0776-20-5580
敦賀市	敦賀市自立促進支援センター	0120-215-331 0770-22-3736
小浜市	小浜市自立促進支援センター	0770-56-5800
大野市	大野市自立相談支援センターふらっと	0120-932-763
勝山市	勝山市困りごと支援センターらいと	0779-88-1177
鯖江市	鯖江市自立促進支援センター(鯖江市役所内)	0778-25-3000
あわら市	あわら市社会福祉協議会	0776-73-2253
越前市	自立相談支援センター「くらしごとサポート」	0778-22-8500
坂井市	酒井市役所福祉総合相談室	0776-66-1112
永平寺町	福井健康福祉センター	0776-36-2857
越前町	丹南健康福祉センター	0778-51-0034
池田町・南越前町	丹南健康福祉センター武生福祉保健部	0778-22-4135
美浜町・若狭町(旧三方)	二州健康福祉センター	0770-22-3747
高浜町・おおい町 若狭町(旧上中)	若狭健康福祉センター	0770-52-1300

ひとりで抱え込まず、お気軽にご相談ください。