

心の健康度自己評価票



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○印をつけてください。

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
A'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
B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	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。	はい	いいえ
C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	いいえ

「はい」と回答した項目が……A項目（1～5）で2つ以上
A'項目（5～6）で1つ以上
B項目（7～8）で1つ以上
C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。専門家に相談することをお勧めします。



ご相談はこちらまで・・・

月～金 9:00～17:00

守るうよ ころ
 こころの健康相談統一ダイヤル **0570-064-556**
 福井県総合福祉相談所 **0776-26-4400**
 (ホットサポートふくい)
 坂井健康福祉センター **0776-73-0600**
 丹南健康福祉センター (鯖江) **0778-51-0034**
 二州健康福祉センター **0770-22-3747**

よりそいホットライン **0120-279-338**
 (24時間対応可)
 福井健康福祉センター **0776-36-1116**
 奥越健康福祉センター **0779-66-2076**
 丹南健康福祉センター (武生) **0778-22-4135**
 若狭健康福祉センター **0770-52-1300**

火・木 13:30～16:30

日 13:30～20:30

福井こころの電話

0120-931-783

0776-97-6783



火・日・祝以外の毎日 13:30～16:30

鯖江こころの電話

0778-51-0783

金 13:30～16:30

武生こころの電話

0120-931-783

0778-21-5783