

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

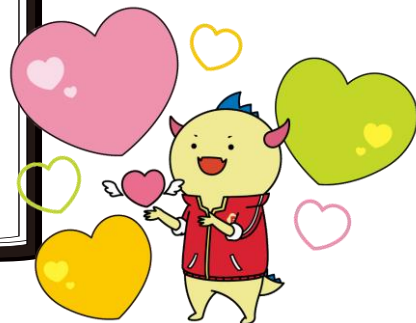
「はい」と回答した項目が

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

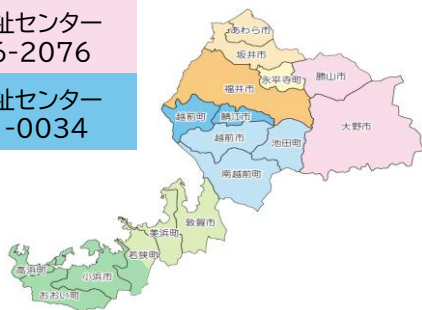
二州健康福祉センター
0770-22-3747

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

●総合福祉相談所

【電話】0776-24-3654

【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。
誰かにつながっている。



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

