

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	1.はい	2.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。	1.はい	2.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。	1.はい	2.いいえ
	4	自分が役に立つ人間だと思えない。	1.はい	2.いいえ
	5	ひどく疲れを感じる。	1.はい	2.いいえ
A'項目	6	よく眠れなかったり、眠りすぎることもある。	1.はい	2.いいえ
B項目	7	死について何度も考えることがある。	1.はい	2.いいえ
	8	自殺について考えることがある。	1.はい	2.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」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。 〔 〕	1.はい	2.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（裏面の相談機関等）に相談することをお勧めします。

この質問票に関するご質問は、総合福祉相談所(0776-20-0634)までご連絡ください。

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(いちばやく)
---------------	------------

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

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



ひとりで抱え込まず、お気軽にご相談ください。