



～誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指して～  
**9月10日～16日は自殺予防週間です**

# あなたの心の健康度をチェックしませんか

職場のメンタルヘルス対策として、12月1日から、労働安全衛生法の改正により、事業所のストレスチェックの実施が新たに義務付けられます。(50人未満の事業所は努力義務)

自分のストレスの状態を知ること、ストレスをためすぎないように休息を取ったり、臨床心理士や医師に相談して助言をもらったりして、「うつ病」などの心の不調を未然に防ぐのに役立ちます。

自分の体と心を守るために、定期的にストレスチェックをして心の健康度を確認してみませんか。



**一人で悩まないで！**

健康課では電話相談や来所相談を行っています。お気軽にどうぞ。



## ストレスチェック票

(福井県心の健康度自己評価票)

ここ2週間のあなたの様子について伺います。次の質問を読んで、「はい」「いいえ」のうち、当てはまる方に○印を付けてください。

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
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
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
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

- ①～⑤で「はい」が2つ以上該当する人
- ⑤～⑥で「はい」が1つ以上該当する人
- ⑦～⑧で「はい」1つ以上該当する人
- ⑨で「はい」の人



**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。**

問合せ先 健康課 ☎52-1138

## 来所相談(時間予約制)

### ■会場：アイアイ鯖江

『“お金の問題なんとかしたい人”の夜間相談会』  
 毎月第1水曜日 午後6時～9時

『精神科医師による“心と体の不調”の夜間相談会』  
 奇数月第2水曜日 午後5時30分～8時30分

『臨床心理士による心の相談会』  
 毎月第4水曜日(12月のみ第4木曜日)  
 昼の部(奇数月)と夜の部(偶数月)

### ■会場：市役所1階ホール

『市役所でちょっと気軽な心の相談会』  
 偶数月第2火曜日 午前中



## 職場のメンタルヘルスの相談機関

『ここらの病気の予防や職場復帰について』  
 福井県地域産業保健センター(☎0776-24-0387)

『休業中の人々の職場復帰の支援について』  
 福井障害者職業センター(☎0776-25-3685)

※実施日：いずれも、月～金曜日 午前9時～午後5時