あなたのこころは健康ですか?

この 2 週間の状況で該当するものに〇をつけて、自分の心 の状態をチェックしてみてください。

質問項目	ほとん どない	半分 以上	毎日
物事に対してほとんど興味がない、 または楽しめない			
気分が落ち込む、ゆううつになる			
寝つきが悪い、途中で目が覚める、 または眠りすぎる			
疲れた感じがする、または気力がない			
あまり食欲がない、または食べ過ぎる			
自分はダメな人間だ、または自分自 身あるいは家族に申し訳ないと感じる			
新聞を読む、またはテレビを見ること などに集中することが難しい			
動きや話し方が遅くなる、またはそわ そわしたり、落ち着きがない			
死んだほうがましだ、あるいは自分を 何らかの方法で傷つけようと思ったこ とがある			

「半分以上」「毎日」が1~4つの場合 🕵



こころや身体が不調になりかけているかもしれません。 まずは、信頼できる人に相談するか、保健師にご相談く ださい。

「半分以上」「毎日」5つ以上の場合



こころや身体が不調になっている可能性があります。 早めに心療内科か精神科等医療機関を受診しましょう。

とんな人が 相談できるの?

尾道市にお住まいの、「こころの 健康」で悩んでいるご本人やご 家族などです

相談するには どうしたらいいの?

保健師がお話を伺い、予約を 受け付けます。 (日程は内面をご覧ください)

誰が相談を 受けてくれるの?

公認心理師や精神保健福祉士など

一人で悩んで いませんか?

「こころの健康」についての 相談を行っています

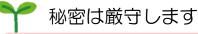
こころの相談カレンダー

日程は内面をご覧ください



まずはお電話ください

- 健康推進課(元気づくり係) (0848)24 - 1962
- 因島総合支所 (健康推進課) (0845)22 - 0123
- 御調保健福祉センター (0848)76 - 2235



尾道市

^{令和} こころの相談カレンダー

尾道市では、「心の健康」について相談を行っています。お気軽にご利用ください。

こんなことについて悩んでいませんか?

◆不眠が続く ◆ストレスが多く、体調が悪い ◆アルコール問題で悩んでいる

◆気持ちが沈んでゆううつ ◆人付き合いが苦手で外出が難しい ◆自分の部屋に閉じこもり、家族とあまり話をしない など



場 所	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10 月	11月	12月	1月	2月	3月	時間	申込·問合せ先
尾道市 (オ 総合福祉センター (門田町 22-5) 2	10 (木)	8 (木)	12 (木)	10 (木)	6 (水)	11 (木)	9 (木)	13 (木)	11 (木)	8 (木)	12 (木)	12 (木)	13:30 ~	尾道市健康推進課 元気づくり係
	22 (火)	27 (火)	24 (火)	29 (火)	26 (火)	30 (火)	28 (火)	25 (火)	23 (火)	27 (火)	24 (火)	24 (火)	16:30	(0848)24-1962
因島総合支所 (因島土生町 7-4)	24 (木)	29 (木)		24 (木)		1 (月)	23 (木)		18 (木)		2 (月)	19 (木)	13:00 ~ 16:00 9/1 \(\frac{9}{2} \) 20% 13:30~16:30 \(\frac{1}{2} \)	因島総合支所 健康推進課 (0845)22-0123
瀬戸田福祉保健センター (瀬戸田町林 1288-7)			26 (木)					27 (木)						
御調保健福祉センター (御調町市 107-1)	16 (水)	21 (水)	11 (水)	16 (水)	20 (水)	17 (水)	15 (水)	19 (水)	17 (水)	21 (水)	18 (水)	18 (水)	13:30~15:30	御調保健福祉センター (0848)76-2235

申込 前日までに電話で申し込みが必要 (※①因島総合支所・瀬戸田福祉保健センターへの申し込みは | 週間前までになります。) (※②前日が祝日の場合は、前の平日が申し込み締め切りとなります。)

定 員 各日 2人(件) まで

料 金 無料

対 象 本人及びその家族 (心の健康に関して悩んでいる 等)

※尾道市民であり、治療中でない人のみご利用できます。(秘密は厳守します)

