

あなたは
大丈夫？

こころの健康度 チェック

この2週間のあなたのご様子について、
当てはまるものにチェックしてみましょう。

- ① 毎日の生活に充実感がない
- 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
- 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
- ④ 自分が役に立つ人間だと思えない
- ⑤ ひどく疲れを感じる
- ⑥ よく眠れなかったり、
眠りすぎることがある
- ⑦ 死について何度も考えることがある
- 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
- 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

①～⑤のうち2つ以上、
またはそれ以外で1つ以上該当した場合…

こころの健康に対して注意が必要です。
周りの方や専門家に相談しましょう。

出典：心の健康度自己評価票（福井県・福井県医師会作成）



相談先が分からない方は、下記にご相談ください

勝山市健康長寿課

☎ 0779-87-0888

高齢者・介護 について

勝山市地域包括支援センター

☎ 0779-87-0900

こころ や 身体 について

勝山市健康長寿課

☎ 0779-87-0888

奥越健康福祉センター

☎ 0779-66-2076

生活困窮 について

勝山市福祉・児童課

☎ 0779-87-0777

困りごと支援センターらいと

（勝山市社会福祉協議会）

☎ 0779-88-1177

ひきこもり について

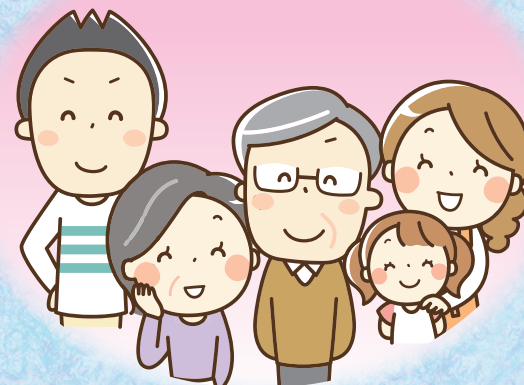
勝山市福祉・児童課

☎ 0779-87-0777

ホッとサポートふくい

☎ 0776-26-4400

こころ元気に!いきいきと!
こころの健康を守ろう

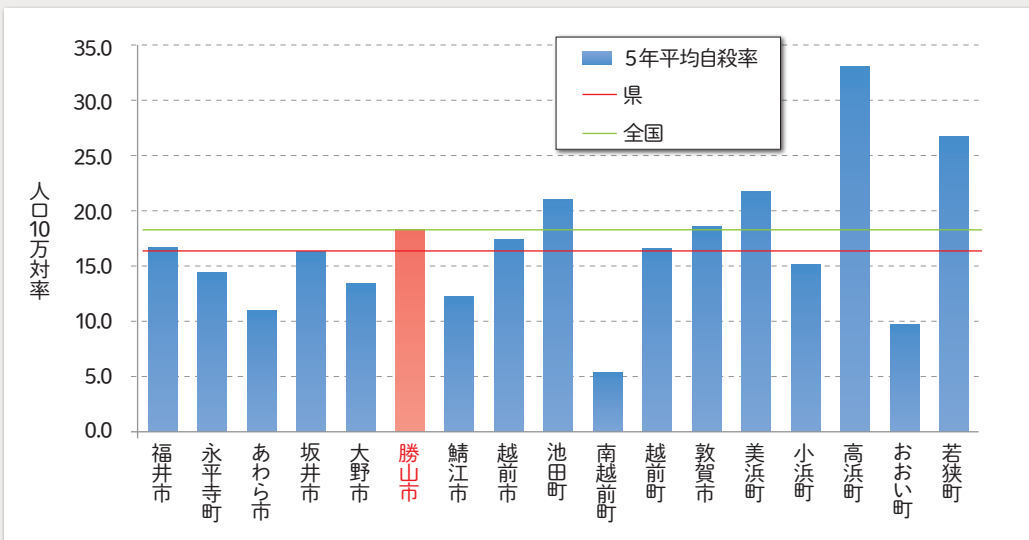


勝山市は、
「誰も自殺に追い込まれることのないまち勝山」
の実現を目指します。

勝山市

知っていますか？勝山市の現状

福井県内市町別 5年平均自殺率（H25年～29年）



福井県内市町別 5年平均自殺率をみると、勝山市は全国平均と同率で県平均よりも高く、県内では6番目に高い状況にあります。

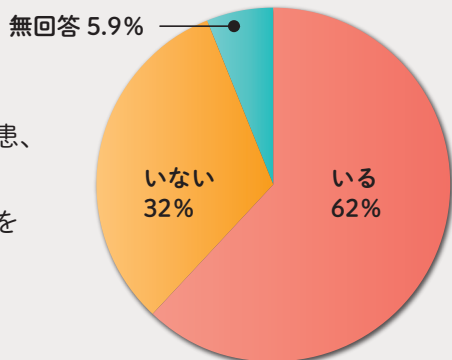
勝山市の特徴

1. 自殺者は60歳以上の男性に多い
2. 自殺の背景は失業（退職）や身体疾患、介護の悩みが多い
3. 高齢者でうつ症状のある人や悩み事を誰にも相談できない人がいる



ストレスは日々の生活に刺激を与える原動力ともなる存在ですが、過剰にため込みすぎると、こころの病気の原因となってしまいます。

悩みや相談できる人の有無



32%が「相談する人がいない」と答えている。

図：65歳以上住民意識調査報告書（H30）

こころの健康のためにできること

身近な人のために…

周りのサポートにより、身近な人のこころの健康を支えることができます。できることから、はじめてみましょう。

声をかける
(あいさつ等)



相談窓口
を紹介する
(窓口は裏面参照)

話を聴く

あなた自身のために…

適度な運動で リフレッシュ

ウォーキングなどの
有酸素運動がおすすめ



趣味を楽しもう

嫌なことがあっても、それを忘れるくらい熱中できる趣味の時間をもつことが大切です。

お酒はほどほどに

1日の適切な飲酒量(目安)
ビールなら 500ml
日本酒なら 1合



規則正しい生活で 良質な睡眠を

睡眠は疲労を回復したり、心と体をゆっくり休めてストレスをため込まないようにする役割を担っています。



家族や仲間と 和気あいあいと コミュニケーション

家族や親しい仲間との会話はストレスや不安の解消につながります。

