

福井県自殺予防キャンペーン

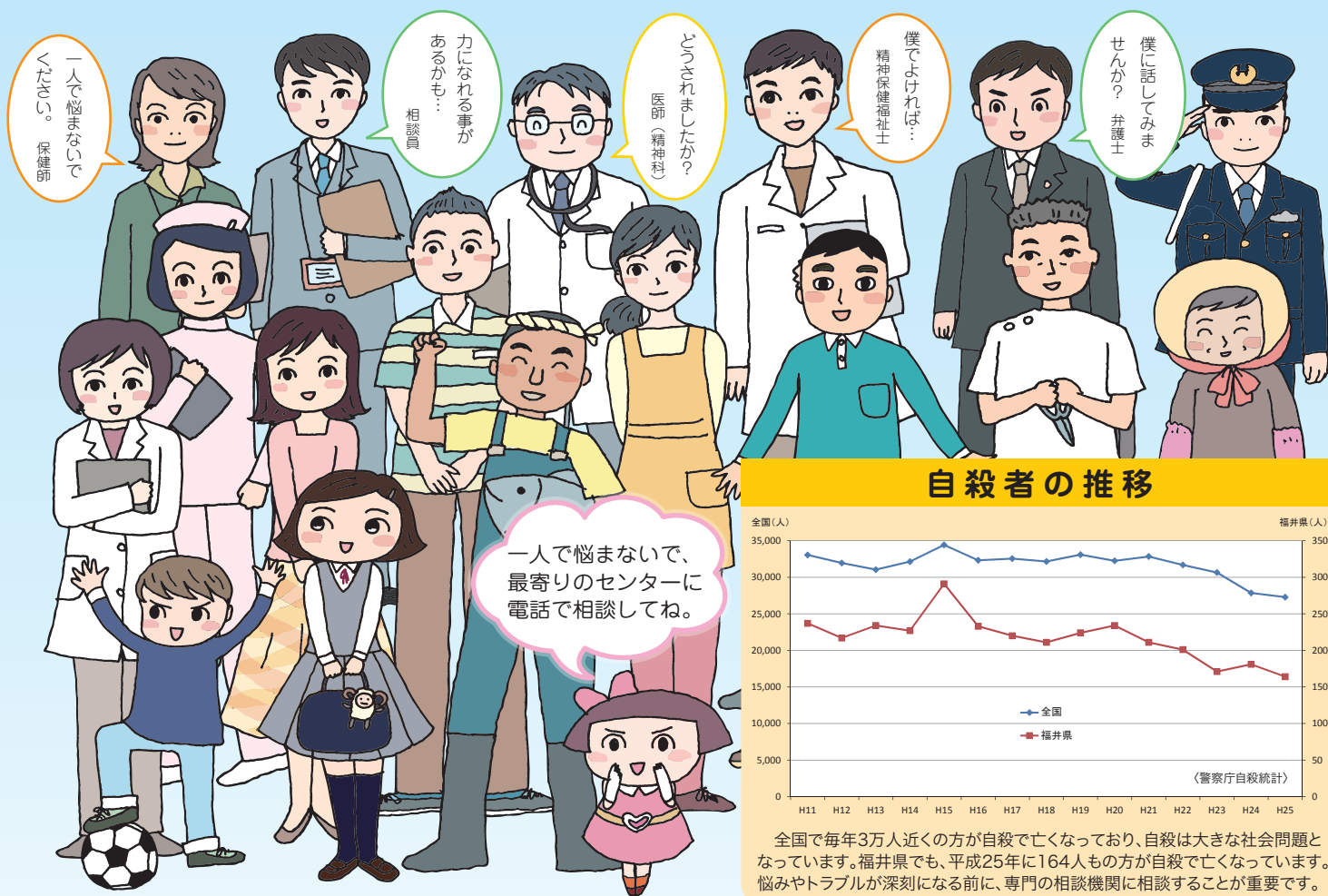
福井県健康福祉部
障害福祉課



つらい気持ち・ストレスを 一人で抱え込んでいませんか？

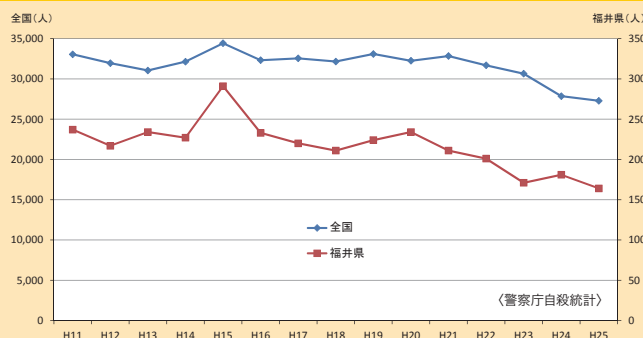
自殺予防週間 9/10(水)~9/16(火)

そのつらさをお話すること、聴くことで互いに支えあっていきましょう。
心配な場合には、専門の相談機関でのご相談をお勧めします。



イラスト：細川詔々（「ツレがうつになりまして。」著者）

自殺者の推移



全国で毎年3万人近くの方が自殺で亡くなっており、自殺は大きな社会問題となっています。福井県でも、平成25年に164人の方が自殺で亡くなっています。悩みやトラブルが深刻になる前に、専門の相談機関に相談することが重要です。

法律・医療・福祉などの専門家が様々な相談に応じます。(相談無料) ※事前予約が必要です。

悩みごと総合相談会

地区	開催日	開催時間	開催場所	問合せ先
坂井	9月6日(土)	13:00~16:30	いきいきプラザ 霞の郷	0776-73-0609 坂井健康福祉センター
福井	9月13日(土)	13:30~16:30	福井健康福祉センター	0776-36-3429 福井健康福祉センター
奥越	9月14日(日)	13:00~17:00	勝山市福祉健康センター 「すこやか」	0779-66-2076 奥越健康福祉センター
二州	9月14日(日)	13:00~17:00	二州健康福祉センター (同時開催のイベントは、敦賀市福祉 総合センター「あいあいプラザ」)	0770-22-3747 二州健康福祉センター
若狭	9月21日(日)	9:00~13:00 13:30~15:30(自死遺族相談のみ)	若狭健康福祉センター	0770-52-1300 若狭健康福祉センター
丹南	9月23日(火・祝)	13:00~17:00	丹南健康福祉センター (鯖江庁舎)	0778-51-0034 丹南健康福祉センター



心の健康度自己評価票

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○印をつけてください。

- | | | | | |
|------|---|-------------------------------------|----|-----|
| 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 |
| | 5 | ひどく疲れを感じる。 | はい | 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。 | はい | いいえ |
| B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 | 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 |
| 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 | 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。専門家に相談することをお勧めします。



ご相談はこちらまで...

月～金 9:00～17:00

こころの健康相談統一ダイヤル <small>守ろうよ こころ</small> 0570-064-556	よりそいホットライン (24時間対応可) 0120-279-338
福井県総合福祉相談所 (ホッとサポートふくい) 0776-26-4400	福井健康福祉センター 0776-36-1116
坂井健康福祉センター 0776-73-0600	奥越健康福祉センター 0779-66-2076
丹南健康福祉センター (鯖江) 0778-51-0034	丹南健康福祉センター (武生) 0778-22-4135
二州健康福祉センター 0770-22-3747	若狭健康福祉センター 0770-52-1300

火・木 13:30～16:30 / 日 13:30～20:30

福井こころの電話 **0120-931-783**



火・日・祝以外の毎日 13:30～16:30

鯖江こころの電話 **0778-51-0783**

金 13:30～16:30

武生こころの電話 **0778-51-7835**