



# ストレスチェックをやってみよう



- ◆健康を保つためには、こころの不調に早めに気づき、ひとりで抱え込まないことが大切です。
- ◆過度なストレスをため込むと、「夜眠れない」「食欲がない」「気分が落ち込む」などの身体の不調にもつながります。
- ◆ストレスチェック表で得点の高い人は、かかりつけのお医者さんに相談してみましよう！  
また、裏面の最寄りの相談機関にもお気軽にご相談ください。

## ●最近1ヶ月の状態についてお答えください●

	いいえ	ときどき	しばしば	いつも
① 疲れが残って目覚めが悪い	1	2	3	4
② 午前中は能率が悪い	1	2	3	4
③ 何となく疲れて身体がだるい	1	2	3	4
④ 身体のことであれこれ気になる	1	2	3	4
⑤ 仕事に追い立てられる感じである	1	2	3	4
⑥ ちょっとしたことでもイライラしやすい	1	2	3	4
⑦ 特に理由もなく不安になる	1	2	3	4
⑧ 人中にとけ込めず、孤独な感じになる	1	2	3	4
⑨ 何か気分がすっきりせずうっとうしい	1	2	3	4
⑩ 考えがまとまらず判断に迷う	1	2	3	4
⑪ おっくうで好きなことにも気がのらない	1	2	3	4
⑫ よく眠れない	1	2	3	4
⑬ 食欲がない	1	2	3	4

(このチェック票は、HMS(Hitachi mental health scale) を活用しています)

## ●HMS 得点算出方法：選択した数字を合計します●

評価	女性	男性
低ストレス群	17点未満	15点未満
やや低ストレス群	21点未満	19点未満
やや高ストレス群	25点未満	23点未満
高ストレス群	40点未満	40点未満
病的な高ストレス群	40点以上	40点以上

## 合 計

高ストレス群以上に該当する方は、  
早めに専門機関（裏面の相談機関  
一覧）にご相談ください。

点



# あなたのこころお元気ですか？

周りの人のこんなサインには特に気をつけよう！

こころの  
サイン

- ♥ 集中できない
- ♥ 憂うつな気分・不安
- ♥ やる気、興味がでない
- ♥ 物事が決断できない
- ♥ いらいら、落ち着かない
- ♥ 以前と比べて暗く、元気がない

身体の  
サイン

- ♥ 疲れやすくなった。身体がだるい
- ♥ 頭痛、肩こりがする
- ♥ 眠れない、朝早く目が覚める
- ♥ ご飯がおいしくない
- ♥ 息切れ、動悸がする
- ♥ 体調不良の訴えが多くなる

## ひとりで悩まないで！！ 相談機関一覧

### ♡ こころの悩み ♡

作成：令和4年7月現在

	相談窓口	受付時間	電話番号
心の相談 思春期の心の相談 アルコール問題の相談 物忘れ相談 等	雲南保健所 健康増進課	平日 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)	0854-42-9642
	雲南市健康推進課		0854-40-1045
	奥出雲町健康福祉課 健康づくり推進グループ		0854-54-2781
	飯南町保健福祉課		0854-72-1770
精神科救急医療に関する 相談	雲南保健所 健康増進課	平日 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)	0854-42-9642
	島根県立こころの医療センター (精神科救急情報センター)	休日のみ 8:30~17:15 夜間のみ 17:15~8:30	0853-30-2100
精神科医療機関 各種相談窓口 等	島根県立心と体の相談センターのホームページに掲載しています。 <a href="https://www.pref.shimane.lg.jp/kokoro/">https://www.pref.shimane.lg.jp/kokoro/</a>		

### ♡ その他の悩み ♡

	相談窓口	受付時間	電話番号
人生の様々な悩み	島根いのちの電話	年中無休 9時~22時 * 土曜日朝9時~ 日曜日~22時	0852-26-7575
	フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」	毎日16時~21時 毎月10日 朝8時~翌日朝8時 (24時間・無料)	0120-783-556
自死遺族に関する相談	専門ダイヤル(島根県立心と体の相談センター)	平日 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)	0852-21-2045
	自死遺族自助グループ「しまね分かち合いの会・虹」	24時間可	090-4692-5960

## まずは、お気軽にお電話してください

雲南保健所では、精神科医による「こころの健康相談」を行っています(予約制・無料)。ご本人だけでなく、ご家族等からの相談にも応じています。

♡お問合せ先♡

島根県雲南保健所 健康増進課(雲南市木次町里方531-1) 電話:0854-42-9642