あなたのこころお元気ですか？

あなたのストレスをチェックしてみましょう！

★最近１ヵ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 午前中は効率が悪い	1	2	3	4
3 何となく疲れて身体がだるい	1	2	3	4
4 身体のことがあれこれ気になる	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 人中にとけこめず、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	16点以下	14点以下
やや低ストレス群	17～20点	15～18点
やや高ストレス群	21～24点	19～22点
高ストレス群	25～39点	23～39点
病的高ストレス群	40点以上	40点以上

合計 ＿＿＿＿ 点

高ストレス群以上に該当する人は、早めに専門機関（相談機関一覧）に御相談ください。

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
- ものごとが決断できない
- 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、体全体がだるい
- 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!!

（相談機関一覧表）

♥こころの悩み

内　容	相談窓口	受付時間等	電話番号
心の健康 思春期 アルコール 物忘れ ひきこもり等	益田保健所	平日 8:30～17:15	0856－31－9545
	益田市役所　健康増進課	平日 8:30～17:15	0856－31－0214
	障がい者福祉課		0856－31－0251
	美都総合支所　地域振興課		0856－52－2312
	匹見総合支所　地域振興課		0856－56－0302
	津和野町役場　健康福祉課	平日 8:30～17:15	0856－72－0657
	吉賀町役場　保健福祉課	平日 8:30～17:15	0856－77－1165
	吉賀町役場　柿木庁舎　柿木地域振興室		0856－79－2211
心の健康	心のダイヤル（島根県立心と体の相談センター）	平日 9:00～17:00	0852－21－2885
ひきこもり、ギャンブル・薬物・アルコール	専門相談ダイヤル（島根県立心と体の相談センター）	平日 8:30～17:15	0852－21－2045
こころの悩み	松ヶ丘病院	平日 8:00～17:00	0856－22－8711
	おちハートクリニック	火曜　8:30～12:00 14:30～18:00 第1・3土曜 8:30～12:30	0856－23－1588
	さくらクリニック益田	月・火・水 9:00～12:00 14:00～18:30 木 9:00～12:00 土 9:00～16:00	0856－23－0021
障がいのある方	益田市基幹相談支援センター	平日 9:00～17:00	0856－32－0022
	益田市障害者福祉センターあゆみの里内 相談支援事業所ほっと	平日 8:30～17:30	0856－31－5433
	相談支援事業所 ポケットプラザ	平日 8:30～17:30	0856－31－8221
	ラポール宝生苑	平日 8:30～17:30	0856－32－0022
	社会福祉法人E.G.F 相談支援事業所ぷらっと	平日 8:30～17:30	0856－32－0720
	サポートセンターFOHここから相談所 そら	平日 8:00～17:00	0856－25－7370
	津和野町特定相談支援事業所	平日 8:30～17:15	0856－74－1617
	社会福祉法人つわの清流会 相談支援事業所 くすのき	平日 8:30～17:30	0856－74－2070
	よしかの里相談支援事業所 パレット	平日8:30～17:00、第1・3土曜8:30～17:00	0856－77－1552
	吉賀町地域包括支援センター	平日 8:15～17:15	0856－77－3123
ひきこもり	島根県ひきこもり支援センター地域拠点「いっぽ」	平日 9:00～16:00	0856－25－7378
精神科救急医療に関する相談	益田保健所	平日 8:30～17:15	0856－31－9545
	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）	夜間17:15～翌日8:30 土・日・祝日、年末年始（保健所受付時間以外）	0853－30－2100

♥仕事・職場の悩み

内　容	相談窓口	受付時間等	電話番号
経営一般、経営革新、売上不振、倒産防止	石見産業支援センター「いわみぷらっと」	平日 8:30～17:15	0855－24－9301
	益田商工会議所経営安定特別相談室	平日 8:30～17:15	0856－22－0088
	美濃商工会	平日 8:30～17:15	0856－52－2537
	津和野町商工会	平日 8:30～17:15	0856－72－3131
	吉賀町商工会	平日 8:30～17:15	0856－77－1255
働く人の心と身体の健康	島根産業保健総合支援センター	平日 8:30～17:15	0852－59－5801
	島根産業保健総合支援センター益田地域窓口 （50人未満の事業所対象）	平日 9:00～15:00	0856－31－0545
解雇・労働条件・いじめ・パワハラ等	島根労働局総合労働相談コーナー	平日 8:30～17:15	0852－20－7009
	益田総合労働相談コーナー	平日 9:15～16:45	0856－22－2351
セクハラ・マタハラ・パタハラ等	島根労働局雇用環境・均等室	平日 8:30～17:15	0852－31－1161
若者の就労についての相談	島根県地域若者サポートステーション （サポステ浜田）　＊対象年齢：15歳～49歳	月～金 9:30～17:30（木曜のみ19:00まで） ＊第2・5土曜は開所	0855－22－6830
障がいのある方の就業・生活相談	益田障がい者就業・生活支援センター エスポア	平日 8:30～17:30	0856－23－7218

♥経済・生活の悩み

内　容	相談窓口	受付時間等	電話番号
ヤミ金融・多重債務・消費生活相談など	島根県消費者センター	日～金曜8:30～17:00（祝日、年末年始を除く） 日曜は電話相談のみで12:00～13:00を除く	0852－32－5916
	島根県消費者センター石見地区相談室	平日 8:30～17:00（12:00～13:00を除く）	0856－23－3657
無料法律相談 （同一相談3回目から有料）	島根県弁護士会石見法律相談センター	平日 9:00～17:00	0855－22－4514 （予約電話）
法的トラブル	法テラス・サポートダイヤル	平日 9:00～21:00 土曜 9:00～17:00 （祝日、年末年始を除く）	0570－078374
電話無料相談	島根県司法書士総合相談センター	月・火・木12:00～15:00（祝日除く）	0852－60－9211
安全と平穏に関する相談	島根県警察相談センター 各警察署相談窓口でも受付しています。	平日 8:30～17:15 ＊土日・祝日・年末年始及び時間外は当直員が対応します。	#9110 0852－31－9110
事件・事故の被害相談	島根被害者サポートセンター	平日10:00～16:00	0120－556－491
生活困窮者自立相談支援窓口	益田市あんしん生活支援センター（益田市社会福祉協議会）	平日 8:30～17:30	0120－062－301
	津和野町社会福祉協議会	平日 8:30～17:15	0856－74－1617
	くらしもっと（吉賀町社会福祉協議会）	平日 24時間	0856－77－0136

♥家庭・子どもの悩み

内　容	相談窓口	受付時間等	電話番号
女性の悩み	あすてらす女性相談室	平日 8:30～17:00	0854－84－5661
	益田児童相談所		0856－31－1886
ひとり親家庭の就業相談	島根県母子家庭等就業・自立支援センター	平日 8:30～17:00	0852－32－5920
子育ての悩みなど	子どもと家庭電話相談室	9:00～21:30（祝日、年末年始を除く）	0120－258－641
	益田市子ども家庭支援課	平日 8:30～17:15	0120－71－7867
子どもに関する様々な相談	益田児童相談所	平日 8:30～17:15	0856－22－0083
不登校・ひきこもり・非行等	益田市 子ども・若者支援センター	平日 8:30～17:00	080－0600－4357
18歳未満の子どもの相談 （こどもせんようでんわ）	チャイルドライン	16:00～21:00（年末年始を除く）	0120－99－7777
いじめ・不登校・子育てなど	いじめ相談テレフォン（島根県教育委員会）	24時間	0120－779－110
	24時間子供SOSダイヤル	24時間	0120－0－78310

♥その他

内　容	相談窓口	受付時間等	電話番号
人生の様々な悩み	島根いのちの電話	年中無休 月～金 9:00～22:00 土 9:00～日 22:00	0852－26－7575
	フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」	毎月10日8:00～翌日8:00（＊24時間・通話無料）	0120－783－556
人権に関する相談	島根県西部人権啓発推進センター相談窓口（浜田）	平日 8:30～17:15	0855－29－5530
	みんなの人権110番（全国共通人権相談ダイヤル）	平日 8:30～17:15	0570－003－110
自死遺族の悩み	島根県立心と体の相談センター	平日 8:30～17:15	0852－21－2045
	しまね分かち合いの会・虹	24時間	090－4692－5960

※注
「平日」とは、「月曜～金曜（祝日、年末年始を除く）」を指します。

益田圏域

発行：島根県益田保健所　〒698-0007 島根県益田市昭和町13-1　電話 0856-31-9545　R4.3発行