

こころの健康いかがですか？



「こころ」の健康についてチェックしてみましょう。

この2週間、ほとんど毎日続いているときはチェックをつけましょう。

- 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と思えない
- ⑤ わけもなく疲れたような感じがする
- ⑥ 不眠が続き、生活に支障がある
- ⑦ 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

ポイントは
ここ2週間です

●こころの不調は早めの対処がカギ

日常生活の中でストレスは必ず存在し、適度なストレスをバネに能力を発揮できる場合もあります。

一方で、ストレスが大きすぎたり、重なったり、長く続いたりすると、こころやからだに変調があらわれます。

いつもと違う状態が続くときは、一人で抱え込まずに、信頼できる人や専門機関に相談してみませんか。

どこに相談に行ったらよいかわからないときは、左下のチェックの結果に沿ってご確認ください。

チェックの結果

⑥、⑦のいずれかに
チェックが入る

いいえ

チェックが2個以上あり、
生活に支障がある

はい

はい

かかりつけ医や
裏面の1こころの悩み
の相談窓口にご
相談ください。
匿名でも相談できます。

いいえ

不安に思うことがあるが
相談できる人がいない。

はい

こころの健康について心配があるようです。

悩みの内容に該当する専門の相談機関に早めにご相談ください。相談窓口については裏面に掲載しています。

- ◎こころの悩み 裏面の 1 へ進んでください。
- ◎健康について 2 へ
- ◎生活・金銭面の心配 3 へ
- ◎労働について 4 へ
- ◎子育てに関する事 5 へ
- ◎高齢者に関する事 6 へ
- ◎障がい者に関する事 7 へ
- ◎女性の悩み、心配ごと 8 へ

どこに相談したらよいかわからない場合や
ご不明なことがありましたら、
下記までお気軽にご相談ください。



相談窓口一覧(令和4年5月現在)

お問い合わせ先 粕屋町役場介護福祉課 障害者福祉係 TEL:092-938-0229(課直通)

分野	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
1 こころ	心の悩みや心の健康に関する相談	福岡県精神保健福祉センター	582-7500	月～金曜 9:00～17:15
	ひきこもり状態の本人と家族等の支援	福岡県ひきこもり地域支援センター	582-7530	月～金曜 9:00～17:15
	心の悩みや病気、アルコール、ひきこもりに関する相談	粕屋保健福祉事務所	939-1185	月～金曜 8:30～17:15
	こころの健康相談(精神科医師による無料相談)			予約制 第1・3木曜 13:30～15:30
2 健康	心の健康、ひきこもりに関する相談	役場 介護福祉課	938-0229	月～金曜 8:30～17:00
2 健康	生活習慣病などの予防、健康に関する相談	健康センター(健康づくり課)	938-0258	月～金曜 8:30～17:00
	法制度や相談窓口の案内	法テラス福岡(日本司法支援センター)	050-3383-5501	月～金曜 9:00～17:00
3 生活	心配ごと相談所(弁護士対応)	粕屋町福祉センター	938-6844	第1・3火曜 9:30～11:30、一部予約制
	多重債務を含む借金相談	福岡県消費生活センター	632-0999	月～金曜 9:00～16:30、日曜 10:00～16:00
		かすや中南部広域消費生活センター	936-1594	月～金曜 10:00～15:30
	税金、借金に関する相談	役場 収納課	938-0232	月～金曜 8:30～17:00
	生活設計のための相談(ファイナンシャルプランナー相談)			完全予約制 毎月1回 9:00～19:00
	就労、家計、生活全般の相談	困りごと相談室	938-3001	月～金曜 9:30～17:30(祝日も開いています)
	生活保護に関する相談	役場 介護福祉課	938-0229	月～金曜 8:30～17:00
4 労働	解雇、労働条件、いじめ、セクハラに関する相談	福岡県労働者支援事務所	735-6149	月～金曜 8:30～17:15(水曜のみ～20:00)
		福岡労働局総合労働相談コーナー福岡東	687-5344	月～金曜 9:00～16:45
	就労の悩み相談(40歳未満を対象)	若者サポートステーション	739-0087	月～金曜 10:00～17:00
5 子ども	子どもについての悩み、虐待等についての相談	粕屋町チャイルドほっとライン	410-2325	月～金曜 9:00～17:00
		かすやこども館(子ども未来課)	410-2230	
	いじめ、不登校など子どもの教育問題	教育相談室(かすやこども館内「ぽると」)	938-0100	
	子育てや家族の悩み	子ども支援オフィス	938-1205	
6 高齢者	妊娠・出産、子育てについての不安や困り事の相談	子育て世代包括支援センター(健康づくり課)	938-0258	
7 障がい者	高齢者の介護、健康、福祉、医療に関する相談	地域包括支援センター	938-0229	月～金曜 8:30～17:00
8 女性	障がい者・児の困りごとや虐待についての相談	役場 介護福祉課	938-0229	
	夫婦・家族、子育て、仕事、人間関係などの様々な相談	かすや地区女性ホットライン	401-5353	10:00～17:00(木曜のみ～19:00)
	思いがけない妊娠・子育て・思春期相談	にんしんSOS	642-0110	9:00～17:30(年末年始は除く)
	配偶者や恋人などからの暴力	福岡県配偶者暴力相談支援センター	939-0511	月～金曜 8:30～17:15

