

# こころの健康チェック



那覇市ホームページはこちら

過去30日間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか？

※「沖縄県災害時におけるこころのケア活動マニュアル」より引用、K6日本語版

神経過敏に感じましたか	全くない 0点	少しだけ 1点	ときどき 2点	たいてい 3点	いつも 4点
絶望的だと感じましたか	全くない 0点	少しだけ 1点	ときどき 2点	たいてい 3点	いつも 4点
そわそわ、落ち着きがなくなりましたか	全くない 0点	少しだけ 1点	ときどき 2点	たいてい 3点	いつも 4点
気分が沈んで、何が起ころっても気が晴れないように感じましたか	全くない 0点	少しだけ 1点	ときどき 2点	たいてい 3点	いつも 4点
何をするのも骨折りだと感じましたか	全くない 0点	少しだけ 1点	ときどき 2点	たいてい 3点	いつも 4点
自分は価値がない人間だと感じましたか	全くない 0点	少しだけ 1点	ときどき 2点	たいてい 3点	いつも 4点

合計得点が9点以上の場合、うつ病や不安障害が疑われます。

合計得点

点

悩まないで早めに専門家などに相談しましょう。

こころの相談は裏面へ

自分にあった  
ストレス対処法を  
見つけよう!!



親しい人との交流



適度な運動



趣味で気分転換



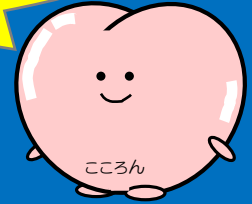
良質な睡眠

悩まないで相談してみませんか？

那覇市民の方へ

## 無料相談窓口

※通話料は相談者負担



## ●こころの相談

那覇市保健所 地域保健課 精神保健福祉相談室	☎098-853-7973	※月～金 9:00～11:30, 13:00～16:30 ※こころの健康相談、アルコール問題など
男性相談「ているる相談室」(公財おきなわ女性財団)	☎098-868-4011	※男性相談員対応 ※日曜・月曜 10:00～16:00 電話相談のみ
相談室「ダイヤルうない」(なは女性センター)	☎098-861-7515	※月～土 9:00～12:00, 13:00～17:00
子育ての相談) 那覇市役所 子育て支援室	☎098-861-5026	※平日 8:30～17:15 ※子育ての悩みなど
若者) 青少年ダイヤル「なは」	☎098-832-7867	※月～金 9:00～12:00, 13:00～17:00 (土日祝日除く)
高齢者) 那覇市役所 ちゃーがんじゅう課	☎098-862-9010	※お住まいの地域包括支援センターを案内
こころの電話相談(沖縄県立総合精神保健福祉センター)	☎098-888-1450	※月水木金 9:00～11:30, 13:00～16:30
いのちみつめる無料法律相談(沖縄弁護士会)	☎098-943-3748	《要予約・30分》 【受付時間】平日 9:30～16:00 (土日祝日除く)

## ●経済的な事に関する相談

生活保護) 那覇市役所 福祉相談室	☎098-862-0515	【受付】平日 9:00～11:30, 13:00～16:30
就職・生活支援) 那覇市就職・生活支援パーソナルサポートセンター	☎098-917-5348	※月～金 9:00～12:00, 13:00～16:00
那覇市役所 市民生活安全課 《要予約》	☎098-862-9955	※多重債務相談、消費生活相談等
司法書士総合相談センター 《要予約》《相談時間 30分》	☎098-867-3577	【予約受付】月～金 9:00～17:00 【相談】火・木、毎月第2金・第3水曜 14:00～16:00 (土日祝日除く)
法テラス・サポートダイヤル ※法的トラブルに関する問合せ	☎0570-078374	※平日 9:00～21:00, 土 9:00～17:00 (日・祝日除く)

## ●休日・時間外、緊急な精神科受診の相談

精神科救急医療情報センター	☎098-889-8893	※平日 17:00～翌9:00, 土日休日 9:00～翌9:00
沖縄いのちの電話	☎098-888-4343	※10:00～23:00 年中無休
	フリーダイヤル ☎0120-783-556	※毎月10日 AM8:00～翌8:00 (R4年4月まで、フリーダイヤル毎日 16:00～21:00)
よりそいホットライン	☎0120-279-338	※24時間対応年中無休

新型コロナウイルス感染症対策として、  
右記のサイトでは、自分に合った支援先情報を手軽  
に検索できます。ご活用ください。



内閣官房  
新型コロナウイルス感染症対策 支援情報ナビ  
<https://corona.go.jp/info-navi/>

&lt;問い合わせ先&gt;

那覇市保健所 地域保健課 精神保健福祉相談室

☎098-853-7973 (直通) ※月～金 9:00～11:30, 13:00～16:30 (土日祝日除く)

R3.8月時点

こころの健康チェックは裏面へ