

<こころの健康チェックシート>

日頃から、何らかの原因でストレスを抱えて、「こころ」がしんどくなっていませんか？
軽症うつ病の発見の手がかりの1つとして行う簡易テストです。

あなたの今の健康度を知りましょう。表にある18項目の該当欄に○印を記入してください。

質問	いいえ 0点	はい			あなたの 得点
		ときどき 1点	しばしば 2点	つねに 3点	
1 体がだるくて疲れやすいですか					
2 騒音が気になりますか					
3 最近気が沈んだり気が重くなることがありますか					
4 音楽を聞いて楽しいですか					
5 朝のうち特に無気力ですか					
6 議論に熱中できますか					
7 くびすじや肩がこって仕方がないですか					
8 頭痛持ちですか					
9 眠れないで朝早くに目ざめることがありますか					
10 事故やけがをしやすいですか					
11 食事がすすまず味がないですか					
12 テレビをみて楽しいですか					
13 息がつまって胸苦しくなることがありますか					
14 のどの奥に物がつかえている感じがしますか					
15 自分の人生がつまらなく感じますか					
16 仕事の能率があがらず何をしてもおっくうですか					
17 以前にも現在と似た(上記の)症状がありましたか					
18 本来は仕事熱心で几帳面ですか					

★太枠の点数を合計してください。

<判定>

あなたの得点は

点

16点以上：うつ状態が疑われますので専門機関へ受診してください。

11～15点：精神疲労がたまっている状態です。

休養をとることや保健師等への相談をお勧めします。

10点以下：こころの健康が保たれている状態です。

お気軽にご相談ください。

新居浜市保健センター
35-1070

