

湯河原町☆こころの健康チェックシート☆

湯河原町保健センター

あなたの「こころ」は健やかですか？チェックしてみましょう。

以下の5つの質問について、最近2週間のあなたの状態に最も近いものに印をつけてください。

	最近2週間、私は	いつも	ほとんどいつも	半分以上の期間を	半分以下の期間を	ほんのたまに	まったくない
1	明るく、楽しい気分で過ごした	5	4	3	2	1	0
2	落ち着いた、リラックスした気分で過ごした	5	4	3	2	1	0
3	意欲的で、活動的に過ごした	5	4	3	2	1	0
4	ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた	5	4	3	2	1	0
5	日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	5	4	3	2	1	0

※WHO-5 精神的健康状態票（1998年版）

【採点方法】

5つの回答の数字を合計してください。

合計

点

13点以上

○特に心配ありません。

13点未満または、5項目のうちいずれかに0または1の回答があるとき
○少し心配な状態です。
○専門家や相談機関に相談しましょう。

湯河原町保健センター『住民健康相談』『こころの健康相談』	0465-63-2111
小田原保健福祉事務所	0465-32-8000
神奈川県精神保健福祉センター こころの電話相談	0120-821-606

心身のサイン見逃さないで！こんな症状は見られませんか？



ストレスの心身への影響