



明石市役所

〒673-8686
兵庫県明石市中崎1丁目5番1号
TEL 078-912-1111

休日・夜間の救急医療は…



[夜間休日応急診療所(内科・小児科)]
TEL 937-8499
[あかしユニバーサル歯科診療所(休日)]
TEL 918-5664

救急車を呼ぶべきか迷ったときは…



[救急医療相談・医療機関案内ダイヤル]
TEL #7119 (または TEL 078-331-7119)
24時間 365日対応

3月は自殺対策強化月間

こころのSOS話せていますか？



3月は、卒業、就職、転勤など環境が大きく変化する時期です。新しい環境に対する不安から、気づかないうちにストレスをためてしまうことがあります。まずはこころの健康チェックをしてみませんか。

お問い合わせ／相談支援課 (TEL 918-5669
FAX 918-5440)



こころの健康を
サポート
メンタル
ヘルスアプリ



直近2週間の こころの健康チェック表

		いつも	ほとんど	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
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精神的健康状態表(1998年版)より引用

合計13点以上なら特に心配ありません。

13点未満またはいずれかに0または1の回答があれば、少し心配な状態です。

合計点数 点

▶市こころの相談ダイヤル

TEL 918-5401
(平日8:55~17:40)

家族の関係で悩みが…

何もやる気がでない

誰かに聞いてほしい

▶SNS相談はこちらから



LINE

メール

チャット



▶夜間・土日も相談できます

兵庫県のちと心のサポートダイヤル

TEL 382-3566
(月~金18:00~翌8:30、
土・日曜日・祝日24時間)



身近な人のSOSに気づくために ゲートキーパーになりませんか

ゲートキーパーは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなぎ、見守る人のことです。市は、市民、明石市内の企業・団体を対象に随時ゲートキーパー養成出前講座を行っています。

