あなたのストレスをチェックしてみましょう！

《最近1か月の状況についてお答えください》

1 疲れが残って目覚めが悪い 　　 　　　1いいえ 2ときどき　 3しばしば 　4いつも

2 午前中は能率が悪い　　　 　　　　　　1いいえ 2ときどき　 3しばしば 　4いつも

3 何となく疲れて身体がだるい　　　　　　1いいえ 　2ときどき　 3しばしば 　4いつも

4 身体のことがあれこれ気になる　　　　　1いいえ 　2ときどき 　3しばしば　 4いつも

5 仕事に追い立てられる感じである　　　　1いいえ　 2ときどき　 3しばしば 　4いつも

6 ちょっとしたことでイライラしやすい　　1いいえ　 2ときどき 　3しばしば 　4いつも

7 特に理由もなく不安になる　　　　　　　1いいえ　 2ときどき　 3しばしば　 4いつも

8 人中にとけこめず、孤独な感じになる　　1いいえ 　2ときどき　 3しばしば 　4いつも

9 何か気分がすっきりせずうっとうしい　　1いいえ　 2ときどき 　3しばしば 　4いつも

10 考えがまとまらず判断に迷う 　　　　　　1いいえ 2ときどき　 3しばしば　 4いつも

11 おっくうで好きなことにも気がのらない 　1いいえ　2ときどき　 3しばしば　 4いつも

12 よく眠れない　　　　　　　　　　　　 　1いいえ　2ときどき　 3しばしば 　4いつも

13 食欲がない　　　　　　　　　　　　　 　1いいえ　2ときどき　 3しばしば 　4いつも

（このチェック票は、HMS(Hitachi mental health scale)を活用しています）

●HMS得点算出方法：選択した数字を合計します

　　評価　　　　　　　　　女性　　　　　男性

合計

低ストレス群　　　　　17点未満　　　15点未満 　　　　　 点

やや低ストレス群 21点未満　　　19点未満

やや高ストレス群 25点未満　　　23点未満

高ストレス群以上に該当する人は、早めに専門機関にご相談ください。

高ストレス群 40点未満　　　40点未満

病的高ストレス群 40点以上　　　40点以上

**周りの人のこんなサインには特に気をつけよう**

こころのサイン 身体のサイン

●集中できない　　　　 　 　 ●疲れやすくなった、体全体がだるい

●憂うつな気分、不安　　 　 ●頭痛、肩こりがする

●ものごとが決断できない 　 ●ご飯がおいしくない

●いらいら、落ち着かない　 ●息切れ、動悸がする

●以前と比べて暗く、元気がない 　●体調不良の訴えが多くある

まる



相談・お問い合わせ先

鳥取県中部総合事務所福祉保健局　　　　　○○課　　℡

鳥取県西部総合事務所福祉保健局　　　　　○○課　　℡

鳥取市保健所　　　　　　　　　　　　　　○○課　　℡

○○市・町・村　　　　　　　　○○課　　℡