



高齢者向けうつチェックシート

『うつ病をご存知ですか？』の使い方について

このチェックシートは、高齢者ご本人、介護をされているご家族等が、うつ状態になっていないかに気づき、一人で抱えこまずに必要な相談機関へつながることを目的に作成したものです。

最後のページには相談機関が書き込めるようになっています。いざというときどこへ相談すればいいかが一目でわかるように、ご記入していただいて手元に置いておくと安心です。

ご家族やケアマネジャーさん等、相談できる方と一緒に作りましょう。

～活用にあたって～

○どんな時に使うの？

《ケアマネジャー・支援者の方》

- ・担当している方、そのご家族等の様子を見て、気になる方がいれば、このチェックシート『うつ病をご存知ですか？』をお渡ししてください。
- ・また、最後の「**✿あなたのこころの相談窓口✿**」がしっかり埋めることができるよう、お手伝いをお願いします。

《ご本人》

- ・「精神的につらい」「やる気が出ない」「どうも気分が上がらない」ときなどに、『こころの元気チェック』を試してみましょう。

《ご家族》

- ・最近、ご家族の「様子がおかしい」「食欲がない」「部屋から出てこない」など、気になることがあれば、『こころの元気チェック』を試してみましょう。
- ・また、チェックをして不安になった時、困った時には担当のケアマネジャーさんや、最後のページの相談窓口に記入した相談先に相談しましょう。

○「❀こころの元気チェック❀」って？

- ・こころの元気度を知りたいとき、精神的にしんどいと感じるとき、自分がどのような状態なのかを知りたいとき、チェックをしましょう。
- ・このチェックシートは診断をするものではありません。
気になった時は、ひとりで抱え込まず、まずは相談してください。

○「❀あなたのこころの相談窓口❀」について

- ・お近くの地域包括支援センターや市区町の窓口、かかりつけのお医者さんをしてかりとご記入ください。
- ・担当ケアマネジャーがいる場合は、ケアマネジャーに相談をして、お手伝いをしてもらいながら記入しましょう。
- ・悩み、しんどさ、辛さを抱えたとき、ひとりで抱えないようにしましょう。

○チェックシート入手方法

このチェックシートは、県ホームページに掲載しています。

「自殺予防・自殺対策」から「パンフレット等」へアクセスください。

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf09/panhuretto.html?edit=1&mode=preview>

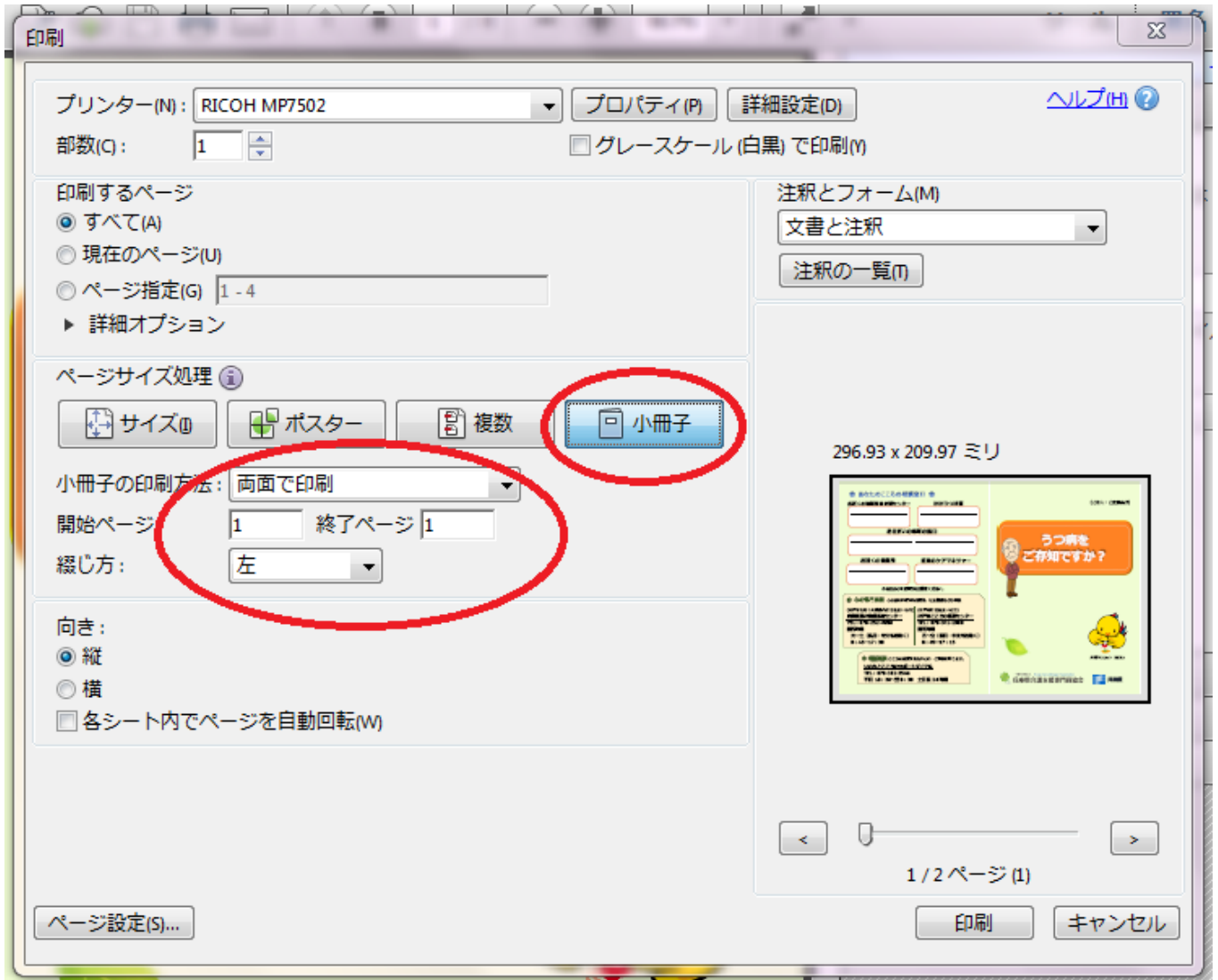
ホームページ QR コード→



～チェックシートの印刷方法～

PDF を印刷する際、ページサイズ処理で「小冊子」を指定してください。

また、「両面で印刷」、綴じ方が「左」になっていることを確認して印刷してください。



相談窓口一覧

○神戸市

窓口対応時間：月～金 8時45分～17時15分

名称	郵便番号	所在地	電話番号 (代表)
東灘区役所 (保健センター)	658-8570	神戸市東灘区住吉東町 5-2-1	078-841-4131
灘区役所 (保健センター)	657-8570	神戸市灘区桜口町 4-2-1	078-843-7001
中央区役所 (保健センター)	651-8570	神戸市中央区雲井通 5-1-1	078-232-4411
兵庫区役所 (保健センター)	652-8570	神戸市兵庫区荒田町 1-21-1	078-511-2111
北区役所 (保健センター)	651-1114	神戸市北区鈴蘭台西町 1-25-1	078-593-1111
北区北神支所 保健福祉課	651-1302	神戸市北区藤原台中町 1-2-1	078-981-8870
長田区役所 (保健センター)	653-8570	神戸市長田区北町 3-4-3	078-579-2311
須磨区役所 (保健センター)	654-8570	神戸市須磨区大黒町 4-1-1	078-731-4341
須磨区北須磨支所 (保健センター)	654-0154	神戸市須磨区中落合 2-2-5 名谷センタービル 5階	078-793-1313
垂水区役所 (保健センター)	655-8570	神戸市垂水区日向町 1-5-1	078-708-5151
西区役所 (保健センター)	651-2195	神戸市西区玉津町小山字川端 180-3	078-929-0001

○各地域の心の相談窓口

対応時間：月～金 9時～17時30分、相談方法：電話・来所

管轄市町	名称	住所	電話番号
芦屋市	芦屋健康福祉事務所 (地域保健課)	芦屋市公光町1番23号	0797-32-0707
宝塚市	宝塚健康福祉事務所 (地域保健課)	宝塚市小林3丁目5番22号	0797-72-0054
三田市			
伊丹市	伊丹健康福祉事務所 (地域保健課)	伊丹市千僧1丁目51番地	072-785-7874
川西市			
猪名川町			
加古川市	加古川健康福祉事務所 (地域保健課)	加古川市加古川町寺家町天神木 97-1	079-422-0003
稲美町			
播磨町			
高砂市			
明石市	明石健康福祉事務所 (地域保健課)	明石市本町2丁目3番30号	078-917-1131
小野市	加東健康福祉事務所 (地域保健課)	加東市社字西柿1075-2	0795-42-9367
加東市			
西脇市			
多可町			
三木市			
加西市			
神河町	中播磨健康福祉事務所 (地域保健課)	神崎郡福崎町西田原235	0790-22-1234
市川町			
福崎町			
たつの市	龍野健康福祉事務所 (地域保健課)	たつの市龍野町富永1311-3	0791-63-5142
太子町			
宍粟市			
佐用町			

相生市	赤穂健康福祉事務所 (地域保健課)	赤穂市加里屋 98-2	0791-43-2938
赤穂市			
上郡町			
豊岡市	豊岡健康福祉事務所 (地域保健課)	豊岡市幸町 7 番 11 号	0796-26-3672
香美町			
新温泉町			
養父市	朝来健康福祉事務所 (地域保健課)	朝来市東谷 213-96	079-672-0555
朝来市			
丹波市	丹波健康福祉事務所 (地域保健課)	丹波市柏原町柏原 688	0795-73-3654
篠山市			
洲本市	洲本健康福祉事務所 (地域保健課)	洲本市塩屋 2 丁目 4 番 5 号	0799-26-2060
淡路市			
南あわじ市			

○政令市の心の相談窓口

対応時間：月～金 9時～17時30分、相談方法：電話・来所

市	名称	所在地	電話番号	
姫路市	姫路市保健所健康課	姫路市坂田町 3 番地	079-289-1645	
尼崎市	尼崎市保健所疾病対策担当	尼崎市七松町 1 丁目 3 番 1 号	06-4869-3053	
西宮市	西宮市保健所	西宮市江上町 3-26	0798-26-3160	
	保健センター	中央保健福祉センター	西宮市染殿町 8-3 西宮健康開発センター1 階	0798-35-3310
		鳴尾保健福祉センター	西宮市鳴尾町 3 丁目 5-14 鳴尾支所 2 階	0798-42-6630
		北口保健福祉センター	西宮市北口町 1 丁目 1-1 アクタ西宮西館 5 階	0798-64-5097
		塩瀬保健福祉センター	西宮市名塩新町 1 塩瀬センター1 階	0797-61-1766
	山口保健福祉センター	西宮市山口町下山口 4 丁目 1-8 山口センター2 階	078-904-3160	

○各市町の介護保険に関する窓口

市町名	代表電話番号	市町名	代表電話番号	市町名	代表電話番号
神戸市	078-331-8181	芦屋市	0797-31-2121	朝来市	079-672-3301
東灘区	078-841-4131	伊丹市	072-783-1234	淡路市	0799-64-0001
灘区	078-843-7001	相生市	0791-23-7111	宍粟市	0790-63-3000
中央区	078-232-4411	豊岡市	0796-23-1111	加東市	0795-42-3301
兵庫区	078-511-2111	加古川市	079-421-2000	たつの市	0791-64-3131
北区	078-593-1111	赤穂市	0791-43-3201	猪名川町	072-766-0001
北神担当 保健福祉課	078-981-8870	西脇市	0795-22-3111	多可町	0795-32-2380
長田区	078-579-2311	宝塚市	0797-71-1141	稲美町	079-492-1212
須磨区	078-731-4341	三木市	0794-82-2000	播磨町	079-435-0355
北須磨支所 市民課	078-793-1212	高砂市	079-442-2101	市川町	0790-26-1010
北須磨支所 保健福祉課	078-793-1313	川西市	072-740-1111	福崎町	0790-22-0560
垂水区	078-708-5151	小野市	0794-63-1000	神河町	0790-32-2421
西区	078-929-0001	三田市	079-563-1111	太子町	079-276-6715
姫路市	079-221-2111	加西市	0790-42-1110	上郡町	0791-52-1111
尼崎市	06-6375-5639	篠山市	079-552-1111	佐用町	0790-82-2521
明石市	078-912-1111	養父市	079-662-3161	香美町	0796-36-1111
西宮市	0798-35-3151	丹波市	0795-74-0221	新温泉町	0796-82-3111
洲本市	0799-22-3321	南あわじ市	0799-43-5001		

『兵庫県 介護保険に関する相談窓口』

https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf27/hw18_000000079.html