

こころの健康スケール（横須賀スケール）

レベル	感情・心理等の状態	対処方法・とるべき行動
0	楽しい。充実している。目標がある。	健康な状態
1	楽しくない。目標がない。何で生きるのか。	ゆっくり休養する。友人や家族と話をする。 旅行などに出かけ気分転換を試みる。
2	毎日がつらい。苦しい。眠れない。	保健所の相談窓口で電話してみる。相談に行く。
3	何もやる気がしない。意欲がわかない。	心療内科、精神科、メンタルクリニックなどに受診する。または、保健所の相談窓口に行く。
4	このままではだめだ。何か行動しなければ。 何をやればいいのか。	
5	死ぬとどうなるか。 いっそ死んだ方がと考えることがある。	できるだけ早く心療内科、精神科、メンタルクリニックなどに受診する。
6	死ぬしかない。	24時間監視が必要。ひとりにならない。ひとりにしない。精神科などの医療機関に直ちに受診する。
7	自殺	

横須賀市自殺対策連絡協議会

（スケールの見方）

- 1 自分の今の「感情・心理等の状態」をスケールに当てはめ、こころの健康レベルを認識していただき、それに応じた「対処方法・とるべき行動」により、状態の悪化を防ぎ、改善を図ろうとするものです。
- 2 自分の感情・心理等にピッタリ当てはまらなくても、たとえばレベル2と3の中間に相当するとすれば、いずれかの対処方法・とるべき行動を選択して実行します。

保健所相談窓口 822-4336

横須賀市西逸見町1-38-11

受付時間 平日8時30分～17時

横須賀こころの電話 830-5407

受付時間 9時～24時（土日祝）
17時～24時（平日）

市内精神科等医療機関 （裏面掲載）

あきらめないで！お電話ください！！

お問い合わせ：横須賀市保健所健康づくり課

TEL 046-822-4336

市内・近隣で精神科等のある医療機関 (H20.4現在 医療機関)

区分 医療機関名 (所在地)	入院 閉鎖病棟	入院 開放病棟	精 神 科	神 経 科	心 療 内 科	外 来 ア ル コ ー ル	デ イ ケ ア	ナ イ ト ケ ア	認 知 症 病 棟	自 助 グ ル ー プ	相 談 室	カ ウ ン セ リ ン グ	電 話
横浜南共済病院 (横浜市金沢区六浦東 1-21-1)		○	○	○			○				○		045-782-2101
湘南病院 (鷹取 1-1-1)	○	○	○	○			○				○		865-4105
自衛隊横須賀病院 (田浦港町 1766-1)			○									○	823-0270
横須賀共済病院 (米が浜通 1-16)			○		○						○		822-2710
衣笠病院 (小矢部 2-23-1)			(○	○)	新患受付なし。予約のみ						○		852-1182
久里浜アルコール症センター (野比 5-3-1)	○	○	○		○	○	○			○	○	○	848-1550
市立市民病院 (長坂 1-3-2)			○								○		856-3136
パシフィックホスピタル (野比 5-7-2)					○						○	○	849-1570
福井記念病院 (三浦市初声町高円坊 1040-2)	○	○	○	○			○		○	○	○	○	888-2145
すぎもとクリニック (追浜本町 1-1-35 ツバサビル4階)				○	○						☆		866-3221
細岡メンタルクリニック (追浜町 3-1 勝野ビル3階)			○	○	○								867-3500
汐入メンタルクリニック (汐入町 2-7-1 山下ビル3階)			○	○	○		○	○			☆	○	823-3001
中央メンタルクリニック (大滝町 2-11 八島ビル3階)			○	○	○								827-3427
湘南内科医院 (日の出町 1-7)					○								822-1034
小野田医院 (坂本町 1-2)			○		○						☆		823-6245
井坂クリニック (久里浜 5-11-4)			○								☆		836-0272
菱沼クリニック (野比 1-42-47)			○	○	○								839-2666

※ カウンセリングについては、受診者、入院者を対象にしています。☆はケースワーカーの配置有