

『こころの体温計』



携帯電話・スマホ・パソコンで
心のストレスを簡単チェック！

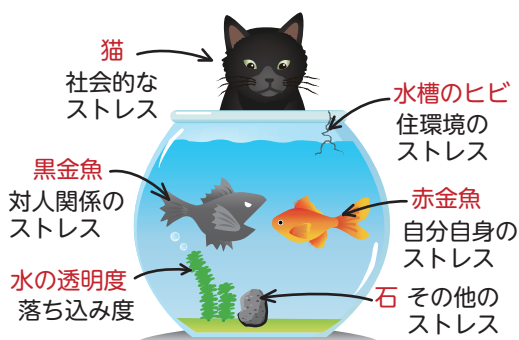


心の疲れや不調を感じていませんか？ストレスは気づかないうちにたまり、心や身体の不調を引き起こすことがあります。
からだの体調と同じように、心の健康を気づかうことはとても大切です。
体調が悪いときに、体温計で熱を測るように、“最近ちょっと疲れているな…”と感じたら、『こころの体温計』で心の健康を確認しましょう。

「こころの体温計」は、パソコンや携帯電話から気軽にこころの状態をセルフチェックできるシステムです。
個人情報を入力不要。市ホームページまたは、QRコードからアクセスできますので、心の健康管理に活用してください。

本人モード ストレス度・落ち込み度のチェックができます

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。



本人モード 結果画面（例）

楽観主義のすすめ「こころのエンジン」

悲観的に考えがちな方に「楽観主義」をお勧めします。



睡眠障害を確認するチェックリスト

よく眠れていますか？
健康のためには、睡眠はとても大切です。



いじめのサイン「守ってあげたい」

いじめられている本人、子どもの保護者の方に。いじめは、早目の対応を。



家族モード

あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。



赤ちゃんママモード

赤ちゃんのママの心の健康状態をチェックします。



アルコールチェックモード

アルコールと心との関係は？
自らの飲酒について考えてみませんか？



ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス対処法はどのタイプ？



このチェックは自己診断であり、医学的診断をするものではありません。
結果に関わらず、心配なことがあるときは、早めに専門家へ相談することをお勧めします。

パソコンはこちら

携帯・スマホはこちら

知立市 こころの体温計

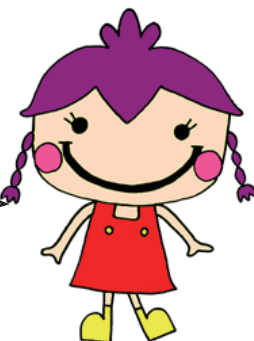
検索

<https://fishbowlindex.jp/chiryu/>

※システム利用は無料ですが、通信料は、自己負担となります。
医学的診断をするものではありません。 個人情報は一切取得しません。
統計学的なデータとしてのみ使用します。



ためしてみてね!!



お問合せ
保健センター ☎82-8211