



携帯電話やパソコンで心のストレスを簡単チェック！

「こころの体温計」



6月1日から運用を開始します

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。

「こころの体温計」は、パソコンや携帯電話から気軽に心の状態をセルフチェックできるシステムです。

個人情報を入力する必要がなく、簡単な質問に答えていくと、ストレス度や落ち込み度が絵になって表示されます。

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、住環境などの質問に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。

【赤金魚】自分の病気などのストレス



※レベルが上がる毎にケガをしていきます

【水の透明度】落ち込み度



※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

赤ちゃんママモード



赤ちゃんのいるお母さんの産後の不安な心の状態を簡単にチェックすることができます。



家族モード

大切な人の心の健康状態をご家族や、身近にいる人の目でチェックします。家族、周りの人の心の健康状態が気になる人におすすめします。



携帯電話やパソコンで、市ホームページや下のホームページアドレスから、または下のQRコードを読み取って、「こころの体温計」にアクセスしてください。

携帯・スマホはこちら



ためしてみませんか？



パソコンはこちら

<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。

お問合せ

保健センター ☎82-8211