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」をためしてみませんか？

## 9月10日～16日は自殺予防週間です！

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。平成26年中における自殺者の総数は25,427人であり、多くの人が自殺という形で自らの命を終わらせています。

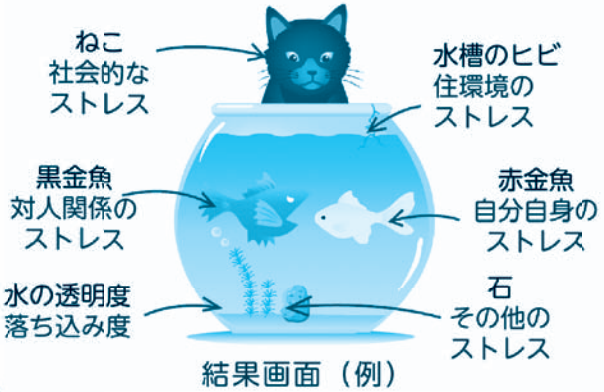
「最近、いつもイライラする」「気力がない」「眠れない」「食欲がない」、それは心のSOSサインかもしれません。体の健康と同じように、心の健康を気づかうことはとても大切です。

体調が悪いときに、体温計で熱を測るように、気になることがあるときには、「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。個人情報を入力せずに、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。

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。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。

### 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




結果画面（例）

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

### 家族モード

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。

### 赤ちゃんママモード

赤ちゃんのいるお母さんの心の健康状態をチェックできます。

### アルコールチェックモード

自らの飲酒について振り返ってみませんか？

パソコンはこちら

▼

https://fishbowlindex.jp/chiryu/

携帯・スマホはこちら ▶

ためしてみてね!!

健康づくり応援キャラクター「かっきー」

※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。

問合せ
保健センター（☎82-8211）