



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」



9月10日は「世界自殺予防デー」です。

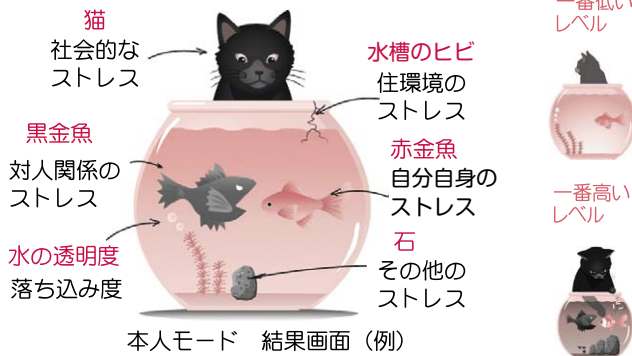
市では、9月から携帯電話やパソコンを使って、インターネット上で自分の心の状態をセルフチェックできる「こころの体温計」が利用できます。

こころの健康のチェック

こころの体温計

本人モード ストレス度・落ち込み度が分かります。

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。



家族モード 身近な方のこころの健康チェック

大切な方の心の健康状態をご家族や、身近にいる方の目でチェックします。



赤ちゃんママモード



ママのこころ健康チェック

赤ちゃんのいるお母さんの心の健康状態をチェックします。

ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス解消法はどのタイプ？

ストレス解消法をチェックして毎日健やかに、穏やかに過ごしましょう。

身体(生活習慣)のチェック

メタボチェック あなたのメタボ度が一目でわかります

簡易なメタボセルフチェックシステムです。レベルが5段階になって現れます。あなたのメタボ度はどのくらい？



活動量チェック 日頃の運動不足がどれだけのかわかります。

生活習慣病を予防するためには、1週間に必要な身体活動量が必要です。まずは、あなたの身体活動量をチェックしてみましょう！！



引き算ダイエット ダイエットに一日に一つのアドバイス

ダイエットしたいけど、どうやっていいのかわからない人に、運動と、カロリー計算によってダイエットのアドバイス。



とっても怖い 糖尿病

糖尿病は怖い病気です。簡単なチェックをして、糖尿病だとわかったら、早めの治療をおすすめします。



使い方は簡単。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または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。

結果画面と一緒に相談窓口も表示されますので、気になる場合は、お気軽にご相談ください。

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/gamagori/>

※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。

お問い合わせ

福祉課 ☎ 66-1106
保健センター ☎ 67-1151