

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」を導入します。

使い方は簡単。携帯電話やスマホ・パソコンで「始良市 こころの体温計」にアクセスしてください。

(始良市ホームページからもアクセスできます。)

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。

## パソコンはこちらから

始良市 こころの体温計

検索

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



## こころの体温計メニュー紹介

### 本人モード



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



### 赤ちゃんママモード

お母さんの心の健康状態をチェックします。

### 家族モード

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。



### アルコールチェックモード

アルコールが心に与える影響とは?

### 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?

※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。

お問い合わせ：健康増進課健康推進係 ☎ 0995-66-3293(直通)