

資料3 健康チェックシステム「こころの体温計」を導入します

こころの状態は日々変化します。こころの変化に気づき、早めに対応することが大切です。そのため本市では、市民のメンタルヘルスの向上と、うつや自殺を予防することを目的として、こころの健康チェックシステム「こころの体温計」を県内で初めて導入します。

「こころの体温計」は、パソコンやスマートフォン等を使って、いつでも気軽に自分自身や家族等のストレス度をチェックできるシステムです。こころの健康チェックに活用してください。チェック後は、画面に相談先が表示されますので、心配なことや気がかりなことがある場合は、一人で悩まずご相談下さい。

1 こころの体温計の利用方法

市ホームページ「こころの体温計」のリンク先、または2次元コードからアクセスできます。性別・年代を入力後、表示される質問に回答するもので、所要時間は5分程度です。なお、入力内容は統計データとして使用するのみで、個人情報は一切取得しませんので、安心してご利用ください。



2 利用開始日、利用料

4月1日（月）からで、利用料は無料です。

3 こころの体温計の質問内容と結果の表示画面

健康状態や人間関係、住環境などの質問11問に4択式で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、猫などの絵で表示されます。



4 こころの体温計のチェックモード

「本人モード」「家族モード」「赤ちゃんママモード」「ストレス対処タイプテスト」「アルコールチェックモード」の5つのチェックシステムがあります。自分自身だけではなく、家族や身近な人のこころの健康チェックに活用できます。