



こころの体温計～こころの健康チェック～

こころやからだの疲れ・不調を感じていませんか？日々の生活でストレスが重なると、こころやからだに負担となり、バランスが崩れやすくなります。こころの変化に気づき、早めに対応することが大切です。

市ではこころのストレス度や落ち込み度を気軽にチェックすることができる、こころの健康チェックシステム「こころの体温計」を導入しました。

「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。

2 利用開始日、利用料

令和6年4月1日（月）から利用開始、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

こころの体温計

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。

本人モード 結果画面（例）

【赤金魚】自分の病気などのストレス

※レベルが上がる毎にクガがしていきます

【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

猫 社会的なストレス

水槽のヒビ 住環境のストレス

黒金魚 対人関係のストレス

赤金魚 自分自身のストレス

水の透明度 落ち込み度

石 その他のストレス

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。

<問合せ先>
射水市保健センター
Tel 0766-52-7070