

3月は「自殺対策強化月間」です

瑞穂市が導入している

携帯電話やインターネットで利用できるメンタルヘルスチェックシステム

こころの体温計の紹介

月平均アクセス数:626件

※簡単な質問に答えるだけでストレス度や落ち込み度が絵になって表示されます

こころの体温計メニュー紹介

本人モード…質問に答えていただくとストレス度・落ち込み度が分かります

赤ちゃんママモード…赤ちゃんのお母さんの心の健康状態をチェックします

家族モード…大切なかたの心の健康状態をチェックします

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？

結果画面の例

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13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ウガをいけます

【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

ねこ 社会的なストレス
水槽のヒビ 住環境のストレス
赤金魚 自分自身のストレス
石 その他のストレス
黒金魚 対人関係のストレス
水の透明度 落ち込み度

結果画面 (例)

市のホームページからご利用いただけます

瑞穂市役所ホームページ



こころの体温計

バナーをクリック！

または、検索！

瑞穂市役所 健康推進課

TEL 058-327-8611