



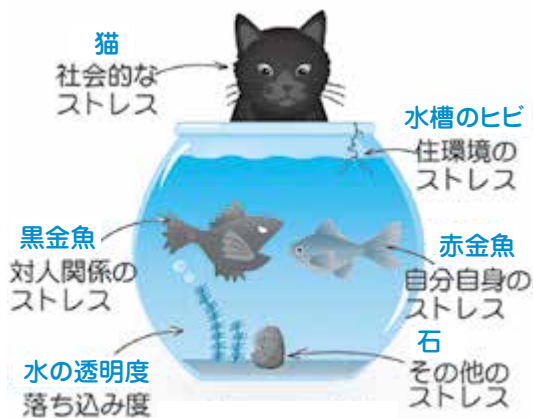
「こころの体温計」 をぜひ利用ください

市は、ことし3月から、自殺予防対策の一環として、心の健康度を自分で簡単に確認できるシステム「こころの体温計」を提供しています。

今回は、その利用方法や機能などについて紹介します。

「こころの体温計」とは

「こころの体温計」は、パソコンや携帯電話を使い、自分の心の状態（ストレス度と落ち込み度）などを確認するものです。



「本人モード」結果画面(例)

使い方と機能の紹介

最初に6つの機能から一つ選び、質問に答えます。

■本人モード

自分を取り巻く環境によるストレスの種類や、ストレス度がわかります。結果は、水槽の中の金魚や猫などのキャラクターの様子で、4段階であらわします(上図)。

■家族モード

大切な人の心の健康状態を確認します。

■ストレス対処タイプテスト

自分のストレス解消方法に対してのアドバイスがもらえます。

▶9月から新たに追加される3機能

■赤ちゃんママモード

産後の心の健康状態を確認します。

■アルコールチェックモード
アルコール依存の可能性を確認します。

■いじめのサイン「守ってあげたい」
(保護者向け)

保護者の目線で、子どもからの生活の様子から子どもへの健康状態を確認します。

※結果に基づいて、各相談窓口の連絡先を紹介しています。

利用方法と注意事項

利用方法／パソコンまたは携帯電話で、左記ウェブサイトへアクセスしてください(個人情報への入力はありません)

QRコード
<https://fishbowlindex.jp/fuji/>



▲二次元バーコード

利用料／無料(通信料は自己負担)

※医学的診断をするものではありません。

※結果にかかわらず、不調が続く場合は早目に専門家にご相談ください。

自分の心の健康維持・向上のために、活用してみませんか。

9月10～16日は

「自殺予防週間」

9月10日の「世界自殺予防デー」にちなんで、毎年、9月10日から一週間を「自殺予防週間」としていただきます。市では、「自殺予防週間」に合わせ、薬物依存症に関する講演会や、ストレス相談などを実施します。

●健康ふじ21推進地区講演会(無料)

「知っておきたいこころの病気／依存症の理解と対応」

とき／9月16日(火) 13時30分～15時
ところ／フイランセ西館4階大ホール
講師／近藤直樹さん(聖明病院院長)
申し込み／当日直接会場へ

●ストレス相談(無料)

とき／9月18日(木) 13～16時
ところ／フイランセ内相談室
内容／仕事・人間関係・家族関係などのストレスや、思春期の心の問題などについて、臨床心理士による相談(1人50分程度。家族も可)申し込み／事前に、電話で健康対策課へ

※精神科・心療内科の治療を受けている人は相談できません。

※10月以降も実施します。詳しくは、健康対策課にお問い合わせください。

問い合わせ 健康対策課 ☎64-8993 ☎64-7172
ho-kenkou@div.city.fuji.shizuoka.jp