

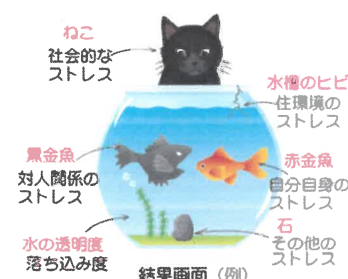
メンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」

最近、なんだか心が疲れているかも…ということはありませんか？

眠れない 食欲がない イライラする
家族のことが心配… アルコールが多すぎるかな…

毎日の暮らしの中での心配事が続くと、心ばかりか体のバランスも崩します。

横芝光町では、こころの健康づくりと、自殺対策の一環として、携帯電話・スマートフォン・パソコンを使って簡単にメンタルヘルスチェックができるシステム「こころの体温計」が利用できます。



「こころの体温計」とは？

いつでもどこでも、あなたや、あなたの家族・大切な人のストレスや落ち込みの様子、子育てによるストレスの度合い、アルコール影響度・いじめのサインなど様々なチェックができます。

また、家族の状態を把握する家族モードもあります。その場で結果に基づいて相談機関の確認などもできます。



携帯電話・スマートフォンから
アクセスしてみましょう！！

利用上の注意

- ・このシステムは、医学的診断をするものではありません。
- ・利用料は無料です。ただし、通信料は自己負担になります。
- ・個人情報は一切取得いたしません。入力された情報は、統計学的なデータとしてのみ利用します。
- ・相談窓口は横芝光町にお住いのの方の相談窓口です。町外にお住いの方は、お住いの地域の保健所、保健センター等にお尋ねください。

発行元：横芝光町健康こども課健康づくり班 お問い合わせ先 TEL 0479-82-3400

相談してみたら。
少しほっとした。
人に話すことで、
心が軽くなるかもしれません。
匿名でも大丈夫です。
電話でも、SNSでも相談できます。



心がもやもやしたり、ざわついたら、電話やSNSで気軽に相談できます。

相談窓口はこちら

まもろうよこころ

検索



3月は自殺対策強化月間です。