



「24時間電話相談」 「こころの健康自己チェック」について

とびしま ほっと 安心ダイヤル

24時間いつでもどこからでも電話で相談できます。健康、医療、子育て等悩みやお困りのことがありましたらぜひお電話ください。

飛島村専用電話番号

0120-501-970 ご縁キラリ 苦しめない悩みゼロ



こころの体温計

二次元バーコード



安心して過ごせる村づくりの一環として、村公式ホームページに「こころの体温計」を開設しています。「こころの体温計」ではこころのストレス度を自己チェックすることができます。ぜひこころの健康も定期的にチェックしてみましょう。

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います
【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
黒金魚 対人関係のストレス
水魚のヒビ 住環境のストレス
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

結果画面（例）

家族モード

大切な方の心の健康状態をご家族や、身近にいる方の目でチェックします。

お父さんのこころの健康状態が気になる方におすすめします。

赤ちゃんママモード

産後は体内の女性ホルモンが急激に変化することにより、イライラしたり、憂鬱になったり、情緒不安定になりがちです。また、慣れない授乳や睡眠不足などが重なり、感情の揺れが激しくなります。そんなとき、心の健康状態をチェックしてみるアイテムとして「赤ちゃんママモード」が誕生しました。

つらい時は、ひとりで抱え込まずにご相談ください。

ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス解消法はどのタイプ？
上手にストレスを解消して毎日こころが軽くなる方がいたら幸福度もアップします。

アルコールチェックモード

飲酒が心にもどのような影響を与えているのかが分かります。

自らの飲酒について振り返ってみませんか？
また、ご家族や身近にいる方の目でチェックする家族モードもあります。

令和2年度「とびしま健康マイレージ」が始まります ～「ポイント」をためて「健康」と「お得」を手に入れよう～

本年度からアプリを使って参加できるようになりました。詳しくは差し込みチラシをご覧ください。

●問合せ先 すこやかセンター内保健環境課