

こころ、元気ですか？

～あなたの声を聞かせてください～

- 朝からすっきりしない
- 疲れている
- 眠れない
- 食欲がない
- 最近、いつもイライラする
- 人に会いたくない
- 気力がない
- なにをするにもおっくう
- 身体の不調が続く
- 生きていても意味がないと思う

こころの悩みや心配を“ひとりで抱えないでください”

こころの体温計 ためしてみませんか？

塩竈市 こころの体温計

検索 

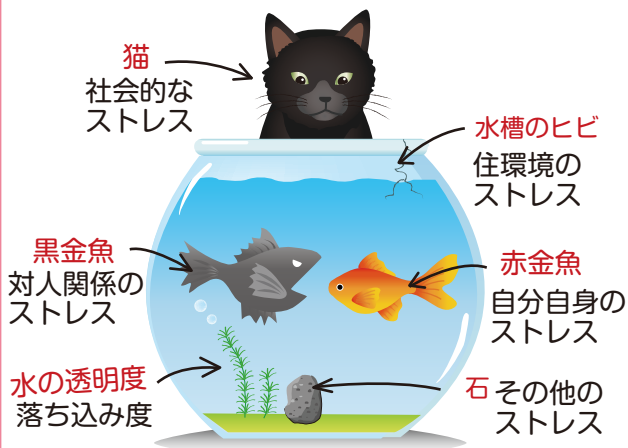
<https://fishbowlindex.jp/shiogama/>

携帯・スマホ
はこちらから ▶



本人モード

ご自身のストレス度・落ち込み度が分かります。



本人モード 結果画面 (例)

家族モード

大切な方の心の健康状態が分かります。

赤ちゃんママモード

産後の不安な心の健康状態が分かります。

アルコールチェックモード

飲酒が心にどのような影響を与えているのか分かります。

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？

いじめのサイン「守ってあげたい」

いじめは、ひとりで抱えず、すぐ相談を。

睡眠障害を確認するチェックリスト

あなたの睡眠の状態や問題が分かります。

ギャンブル依存症チェックモード

ギャンブル依存症の危険や兆候がないかチェックできます。

※こころの体温計 ご利用にあたって

利用料は無料です。(通信料は、自己負担となります。) 個人情報の入力は一切不要です。

自己診断をするもので、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、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家にご相談されることをおすすめします。

塩竈市保健センター

TEL 022-364-4786



スマホ・パソコンで簡単！こころの健康チェック！

本人モード

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって4つのレベルで表示されます。右にいくほどストレスレベルが高くなります。

家族モード

家族の方、周りの方の心の健康状態が心配な方はすぐチェック。

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できます。

アルコールチェックモード

飲酒による心への影響についてチェックしてみましょう。

ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス解消法どのタイプですか？
上手にストレスを解消すれば毎日元気に過ごせます。

いじめのサイン「守ってあげたい」

いじめは絶対 NO! いじめからあなたを守りたい。

睡眠障害を確認するチェックリスト

自分の睡眠状態や睡眠の問題を把握しましょう。

ギャンブル依存症チェックモード

依存症は誰でもなるおそれがあります。今は問題がなくても、
依存症の危険や兆候がないかチェックしてみましょう。

本人モードレベル表

低 ← ストレスのレベル → 高

【赤金魚】自分の病気などのストレス



※レベルが上がる毎にケガをしていきます

【黒金魚】対人関係のストレス



※レベルが上がる毎に攻撃的になります

【金魚鉢のビヒ】住宅環境のストレス



※レベルが上がる毎にビヒが大きくなります

【ネコ】社会的なストレス



※レベルが上がる毎に赤金魚を脅かす存在になります

【石】その他のストレス



※レベルが上がる毎に個数が増えます

【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

相談窓口一覧

心に悩みを抱えている、家族のことが心配など、
お気軽にご相談ください。

塩竈市保健センター	心身の健康に関する相談	022-364-4786	8:30~17:15 (平日)
塩釜保健所 (母子・障害第二班)	ひきこもり・思春期こころの相談、 依存症関連専門相談、医師による精神 保健福祉相談(こころの相談)	022-365-3153	8:30~17:15 (平日) 予約制のため、詳細はお電話でご確認ください。
宮城県精神保健福祉センター	こころの相談電話	0229-23-0302	9:00~12:00、13:00~17:00 (平日)
	自死対策推進センター相談電話	0229-23-0028	9:00~16:00 (平日)
宮城県精神保健推進室	夜間こころの相談窓口	0229-23-3703	17:00~2:00 (通年)
文部科学省	24時間子ども SOS ダイアル	0120-0-78310	24時間 (通年)
社会福祉法人 仙台いのちの電話	電話相談	022-718-4343	24時間 (通年)
	自殺予防電話	0120-783-556	16:00~21:00 (毎日) 8:00~翌朝 8:00 (毎月 10日)
一般社団法人 日本いのちの電話連盟	インターネット相談	 https://www.inochi.net	利用手順などの詳細はホームページでご確認ください。
厚生労働省 「まもろうよこころ」	相談窓口などを分かりやすくまとめたサイト		電話や SNS など希望の窓口で、相談することができます。
厚生労働省 「支援情報検索サイト」	どこに相談したらいいかわからない時		地域別、方法別、悩み別に相談窓口を検索することができます。

※原則、土・日・祝日及び年末年始はお休みです。