

◆3月は自殺対策強化月間です

気づいてください “こころのサイン”

問合先 健康福祉部長寿健康づくり室(あいあい ☎84-3316)



こころが追いつめられると、誰でもこころの病気にかかる可能性があります。
まずは、“こころのサイン”に気づくことが大切です。

こころの状態をチェックしましょう

市では、ストレスや落ち込み度をチェックできる『こころの体温計』を導入しています。このサービスには、右の5つのモードがあります。気になるモードでチェックして、早めにこころのケアを心掛けましょう。

【利用方法】

パソコン、携帯電話、スマートフォンからご利用できます。

こころの体温計 亀山市

検索

携帯電話、スマートフォンからは、右の2次元コードからご利用できます(外部へリンクします)。



本人モード ストレス度・落ち込み度のチェックができます

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
赤レベルが上がる毎にケガをしていきます
[水の透明度]落ち込み度
青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
黒金魚 対人関係のストレス
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)

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。

家族モード
家族の方、周りの方の心の健康状態が気になる方におすすめします。

アルコールチェックモード
自らの飲酒について振り返ってみませんか？
本人モード、家族モードもあります。

ストレス対処タイプテスト
ストレスにどう対処するかが心の健康を保つのに大切になっています。あなたのストレス解消法は？

※このチェックは、医学的診断をするものではありません。

早めに専門機関に相談しましょう

こころの不調を感じたら、一人で悩まず、相談しましょう。
また、身近な人が疲れている、元気がないなど、“いつもと違う”ことに気づいたら、声を掛け、早めに専門機関につなぎましょう。



専門相談の窓口 ※一部紹介

こころの健康相談【隔月1回(予約制)】

三重県鈴鹿保健所

☎059-382-8673

午前8時30分～午後5時15分
(土・日曜日、祝日を除く)

こころの傾聴テレフォン

三重県こころの健康センター

☎059-223-5237、☎059-223-5238

午前10時～午後4時
(土・日曜日、祝日を除く)

※そのほかの相談窓口については、
三重県こころの健康センターホームページで紹介しています。

URL <http://www.pref.mie.lg.jp/kokoroc/hp/>

