



気付いてください! こころのサイン



3月は「自殺対策強化月間」です

こころの病気は誰にでも起こります。
「頑張らなければ!」「自分がやらなければ!」と思って無理をしすぎると、
こころにも体にもどんどん負担がかかり、日常生活に支障が出てくることもあります。
こころの不調を感じたら、1人で悩まず専門機関などに相談しましょう。

問合せ 長寿健康課健康づくりグループ(あいあい ☎84-3316)

『こころの体温計』で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』を市ホームページに掲載しています。
このシステムには、次の5つのモードがあります。気になるモードでチェックすると、結果に応じて相談先を紹介しています。この機会に、自分のこころの状態を確認し、早めのこころのケアを心掛けましょう。

こころの体温計 (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11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。

ねこ 社会的なストレス
黒金魚 対人関係のストレス
水の透明度 落ち込み度
水槽のヒビ 住環境のストレス
赤金魚 自分自身のストレス
石 その他のストレス

【赤金魚】自分の病気などのストレス
※レベルが上がる毎にウガがしていきま

【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

結果画面 (例)

【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。

亀山市 こころの体温計

- 携帯電話、スマートフォンからは、次の2次元コードからもご利用できます。
(外部サイトへアクセスします)



赤ちゃんママモード

産後はイライラしたり、憂鬱になったり、情緒不安定になりがちです。赤ちゃん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

大切な方の心の健康状態をご家族や、身近にいる方でチェックします。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? ご家族や身近にいる方がチェックできる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。心身ともに健康な毎日を送るヒントにしてみませんか?

※このチェックは、医学的診断をするものではありません。
※「こころの体温計」は無料で利用できますが、サイト接続時に通信料がかかります。

専門相談窓口の紹介 ※一部のみ紹介

- こころの健康相談【隔月1回(予約制)】 (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、祝日は除く)
- 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、祝日は除く)

※そのほかの相談窓口について、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/>

三重県こころの健康センター