

こころの体温計 で メンタルヘルスチェックしてみませんか?



「こころの体温計」とは、携帯電話やパソコンで気軽にこころの健康状態を確認できるメンタルヘルスチェックシステムです



愛西市

こころの体温計

検索

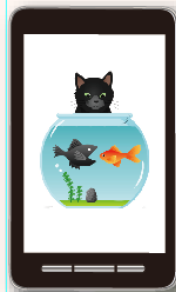


<https://fishbowlindex.jp/aisai/>



携帯・スマホはこちらから ▶





カードおもて面

こころの体温計 簡単!こころの健康チェック!

本人モード

ストレス度・落ち込み度が絵になって表示されます。

猫
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

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は?

赤ちゃんママモード

赤ちゃんのママの心の健康状態は?

アルコールチェックモード

飲酒の心への影響とは?

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?

楽観主義のすすめ「こころのエンジン」

悲観的に考えがちな方に楽観主義をお勧めします。

いじめのサイン「守ってあげたい」

「いじめかな?」と感じたら、すぐチェック!




愛西市健康推進課
TEL 0567-28-5833
(佐屋保健センター)

カードうら面