

## こころの体温計 ためしてみませんか？



越谷市 こころの体温計

検索

携帯・スマホ  
はこちらから

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



### 本人モード

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せん。

### 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。

### ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス対処法はどのタイプ？

### アルコールチェックモード

飲酒と心との関係が分かります。

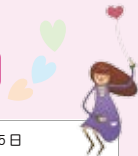
### 楽観主義の勧め「こころのエンジン」

悲観的に考えがちな方に「楽観主義」をお勧めします。

越谷市保健所(精神保健支援室) TEL 048-963-9214



## こころの相談窓口



埼玉 いのちの電話	相談電話	048-645-4343	24時間365日
	フリーダイヤル	0120-783-556	毎月10日 8:00～翌日 8:00
	子どもライン ※18歳以下	048-640-6400	金・土 15:00～21:30
埼玉県こころの電話		048-723-1447	月～金（祝日を除く）9:00～17:00 ※相談を行わない日 12/29～1/3
越谷市保健所 精神保健支援室		048-963-9214	月～金（祝日を除く）8:30～17:15 ※相談を行わない日 12/29～1/3