

こころの体温計   

ためしてみませんか？

こころの体温計とは、携帯電話やパソコンなどで
ストレス・落ち込み度がチェックできるシステムです。



水巻町 こころの体温計 **検索**

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

携帯・スマホはこちらから ▶



 **水巻町健康課 (いきいきほーる) TEL 093-202-3212**

カード表面

こころの体温計  **簡単！こころの健康チェック！**

NEW!

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)

睡眠障害を確認するチェックリスト

よく眠れてますか？自分の睡眠状態や睡眠の問題を把握しましょう。

家族モード
大切な方の心の健康状態のチェック。

赤ちゃんママモード
ママの心の健康状態をチェック。

アルコールチェックモード
飲酒と心との関係は？

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？

※ご利用に当たっての利用料は無料です。(通信料は自己負担となります。)

カード裏面