

こころ、大丈夫ですか？

～あなたの声を聞かせてください～

眠れない

気がない

最近、

いつもイライラする

疲れている

朝から

すっきりしない

身体の
不調が続く

人に会いたくない

生きていても
意味がないと思う

食欲がない

なにをするにもおっくう

こころの体温計  ためしてみませんか？

牛久市 こころの体温計

検索

携帯・スマホはこちらから▶

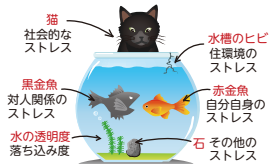
<https://fishbowlindex.jp/ushiku/>



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・落ち込み度が分かります。



本人モード 結果画面 (例)

家族モード

あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。

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

飲酒が心にどのような影響を与えているのか分かります。



※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。)



牛久市社会福祉課 TEL 029-873-2111