



携帯・パソコンから簡単チェック!

メタボ&メンタルチェックしてみませんか?



こころと身体健康維持・増進のため、「こころと身体セルフチェック」サービスを行っています。気軽に、パソコン、携帯電話・スマホからチェックできるシステムです。

身体（生活習慣）のチェック

▼ パソコンはこちらから
<http://fishbowlindex.net/ishinomaki/>

ためして
みませんか?



携帯電話
・スマホは
こちらから



メタボチェック

あなたのメタボ度が一目でわかります

簡易なメタボセルフチェックシステムです。レベルが5段階になって現れます。あなたのメタボ度はどのくらい?



活動量チェック

日頃の運動不足がどれだけのかわかります。

生活習慣病を予防するためには、1週間に必要な身体活動量が必要です。まずは、あなたの身体活動量をチェックしてみましょう!!



引き算ダイエット

ダイエットに一日に一つのアドバイス

ダイエットしたいけど、どうやっていいのかわからない人に、運動と、カロリー計算によってダイエットのアドバイス。



とっても怖い 糖尿病

糖尿病は怖い病気です。簡単なチェックをして、糖尿病だとわかったら、早めの治療をおすすめします。



こころの健康のチェック

▼ パソコンはこちらから
<https://fishbowlindex.jp/ishinomaki/>

こころの体温計

4つのモードでこころの健康チェック!



携帯電話
・スマホは
こちらから

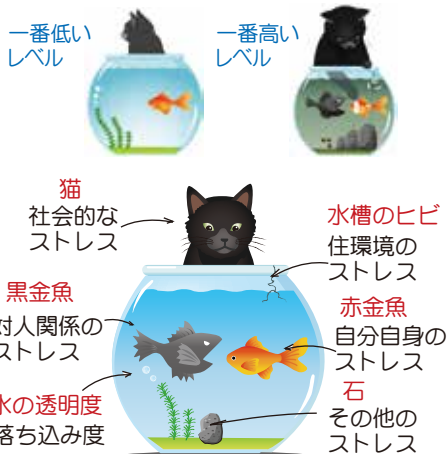


こころの体温計 各モード

本人モード

ストレス度・落ち込み度が分かります。

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。



本人モード 結果画面 (例)

レベルチェック表

低 ← ストレスのレベル → 高

【赤金魚】自分の病気などのストレス



※レベルが上がる毎にクガがしていきます

【黒金魚】対人関係のストレス



※レベルが上がる毎に攻撃的になります

【金魚鉢のヒビ】住宅環境のストレス



※レベルが上がる毎にヒビが大きくなります

【ネコ】社会的なストレス



※レベルが上がる毎に赤金魚を脅かす存在になります

【石】その他のストレス



※レベルが上がる毎に個数が増えます

【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す

家族モード

身近な方のこころの健康チェック



大切な方の心の健康状態をご家族や、身近にいる方の目でチェックします。

家族モードの4つのレベル



赤ちゃんママモード



ママのこころ健康チェック
赤ちゃんのいるお母さんの心の健康状態をチェックします。

アルコールチェックモード



アルコール依存症?
飲酒が心にどのような影響を与えているのかわかります。



ひとりで悩まないで誰かに相談してみませんか？



こころとからだの健康

震災後の不安・イライラ・不眠・アルコール依存症等悩み事がありましたらお気軽に相談ください。心理カウンセラーによる心の相談会も予約制で行っております。

石巻市 健康部 健康推進課	94-9132 94-9131	月～金 8:30～17:00 保健師にお気軽にご相談下さい。
河北総合支所 保健福祉課	62-2117	
雄勝総合支所 保健福祉課	57-2113	
河南総合支所 保健福祉課	72-2094	
桃生総合支所 保健福祉課	76-2111 内線 236	
北上総合支所 保健センター	67-2301	
牡鹿総合支所 保健福祉課	45-2113	
宮城県精神保健福祉センター こころの相談電話(センター内)	0229-23-0302	月～金 9:00～12:00 13:00～17:00
宮城県自死対策推進センター (みやぎほっとするセンター)	0229-23-0028	月～金 9:00～16:00
東部保健福祉事務所 母子・障害班	95-1431	アルコール関連専門相談開設中
からころ相談ダイヤル 心の無料電話相談	0120-322-016	月～日 10:00～16:00 ※留守番電話対応になる場合もあります。
みやぎ心のケアセンター石巻地域センター	98-6625	月～金 9:00～17:00

仙台いのちの電話

自殺をはじめとする「こころの危機(きぐ)」を防ぐため、悩みや不安を抱える方からの相談を受けています。	022-718-4343	24 時間年中無休
毎月 10 日「自殺予防いのちの電話」	0120-738-556	8:00～翌朝 8:00

市民生活・消費者問題

市民相談センター (市役所本庁 2 階)	市民生活相談、家庭児童相談	95-1111	月～金 9:00～17:00
	消費生活相談	23-5040(直通)	月～金 9:00～17:00
	少年センター	23-6635(直通)	月～木 9:00～17:00

虐待・DV問題

虐待防止センター (市役所本庁舎 2 階)	児童、高齢者、障害者虐待相談	95-1111	月～金 8:30～17:00
	DV相談	23-6614(直通)	月～金 8:30～17:00
東部児童相談所(児童虐待関係)		95-1121	月～金 8:30～17:15

※特に記載のない限り、祝祭日・年末年始は対応しておりません。

