

携帯・WEBで

簡単にアクセス!すぐわかるこころの状態!

# ストレス・落ち込み度チェック ためしてみませんか?

楽しいかも?

おぐできで簡単!

いがいと簡単!

イラストでストレス度、  
落ち込み度がわかるんだね

かわいい

わたしで意外とネクラ?

おもしろい

なるほどそうかも?

こんな絵になるんだ

## こころの体温計



パソコンはこちらから

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

4つのモードでこころの健康チェック!

携帯スマホ  
はこちらへ



本人モード、家族モード、赤ちゃんママモード、  
アルコールチェックモード

QRコード

## こころの体温計 メニュー紹介

気になる方は  
今すぐチェック!



携帯スマホはこちらから

QRコード

「こころの体温計」トップページ

パソコンはこちらから

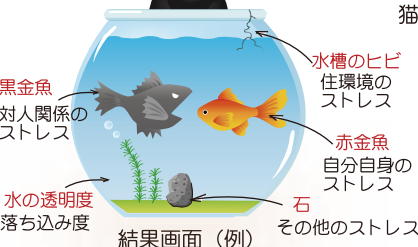
<https://fishbowlindex.jp/hiratsuka/>

### こころの体温計 (本人モード)

ねこ  
社会的な  
ストレス

黒金魚  
対人関係の  
ストレス

水の透明度  
落ち込み度



水槽のヒビ  
住環境の  
ストレス

赤金魚  
自分自身の  
ストレス

石  
その他のストレス

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問13問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

【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をしていきます

【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

### アルコールチェックモード NEW!

飲酒が心にとどのような影響を与えているのわかります。



自らの飲酒について振り返ってみませんか?  
また、ご家族や身近にいる方の目で  
チェックする家族モードもあります。  
相談機関や支援活動を行っている  
団体等の情報提供もしていますので、  
ぜひご利用ください。



### 赤ちゃんママモード

お母さんの心の  
健康状態が  
わかります。



### 家族モード

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。



お父さんの心の健康  
状態が気になる方に  
おすすめします。

平塚市市民部くらし安全課

電話 0463 - 21 - 9840

こころの体温計 ご利用にあたって

- ・利用料は無料です。(通信料は、自己負担となります。)
- ・個人情報を入力は一切不要です。
- ・自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。
- ・結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家にご相談されることをおすすめします。