

みんな誰かの大切なひとり ～あなたの声を聞かせてください～

疲れている

人に会いたくない

食欲がない

眠れない

気力がない

身体の不調が続く

朝からすっきりしない

なにをするにもおっくう

最近、いつもイライラする

生きていても意味がないと思う

こころの悩みや心配を“ひとりで抱えないでください”

こころの体温計 試してみませんか？

パソコンはこちらからご利用いただけます。

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



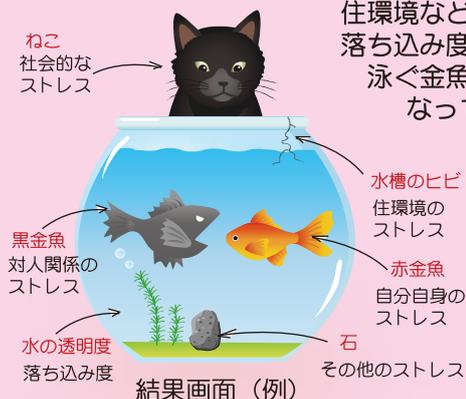
QRコード

こちらから
携帯電話で
ご利用いた
できます。

こころの体温計 (本人モード)

ストレス度・落ち込み度が簡単にチェックできます

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、猫などの絵に
なって表示されます。



家族モード

大切な家族を守るために
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。
ご家族の心の健康状態が
気になる方におすすめします。



赤ちゃんママモード

赤ちゃんのいるお母さんを守るアイテム
産後の女性の不安なこころの健康状態を
簡単にチェックすることができるようになり
ました。
(「赤ちゃんママモード」は赤ちゃんを育て
ているお母さんの心づよいアイテムです。)



「こころの体温計」 携帯電話での使い方

①バーコードリーダーでQRコードを読み込みます。



※バーコードの読み込みのある携帯のみできます。

②サイトに接続します。

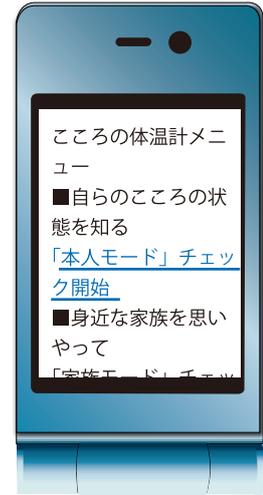


③トップページが表示されます。



画面を下にスクロールします。

④本人モードのチェック開始します。



結果画面表示



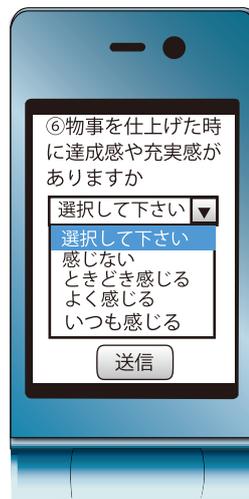
何も問題のない状態



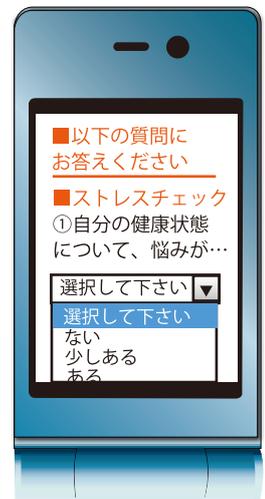
心が心配な状態

一番低いレベル

一番高いレベル



⑥すべて答えたら、送信ボタンを押します。



⑤ 4択で選択します。

※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。) 個人情報の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。

古河市各種相談窓口

♥ 死にたい気持ち

茨城いのちの電話	つくば 029-855-1000 (24 時間対応)
	水戸 029-255-1000 (13 時～ 20 時)
	毎月 10 日はフリーダイヤル (朝 8 時から 24 時間無料) 0120-738-556
いばらきこころのホットライン	029-244-0556 (月～金) (平日 9 時～ 16 時)
	0120-236-556 (土日フリーダイヤル 9 時～ 16 時)

♥ 茨城県の主な相談機関

古河保健所	0280-32-3021
精神保健福祉センター	029-243-2870

♥ 古河市の相談窓口

古河市総合福祉相談課	0280-92-5771
古河市健康推進課	0280-48-6883
古河市民相談センター	0280-92-1166
古河市消費生活センター	0280-92-8811

