

すぐできる！ 3つのステップで 簡単！カラダ★Check

あしたの元気のために

1 メタボチェック

簡単な質問に答えるだけで
5段階のレベルで判定！



肥満=メタボ？

運動不足かなあ～

このおなか、
なんとかしたい！

2 活動量チェック

1週間の活動量から、
あなたの今を分析！



3 引き算ダイエット

減量目標から、すぐできる！
お食事アドバイス！



栗山町 メタボチェック

検索

<http://fishbowlindex.net/kuriyama/>

携帯・スマホはこちらから



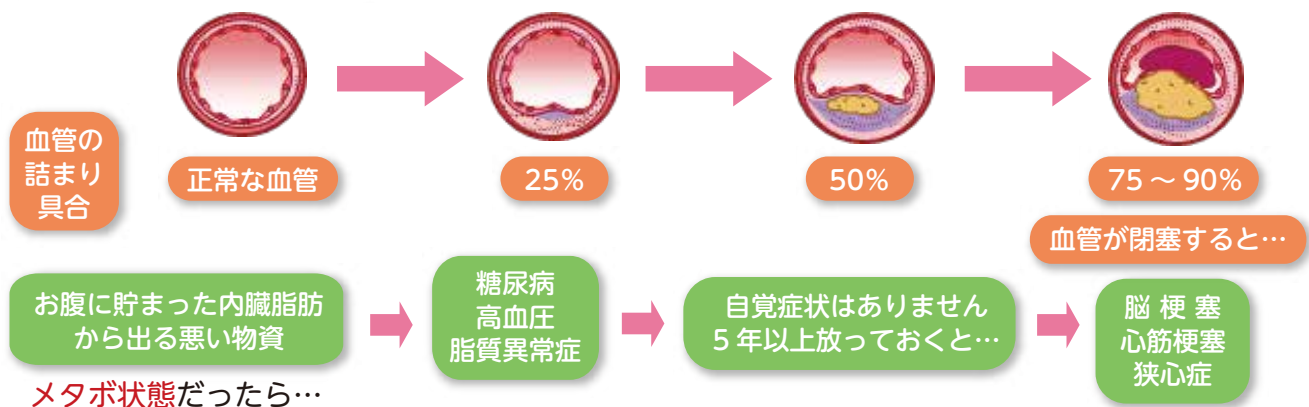
特定健診は“血管の詰まりを予防する”ための健診です！！

脳・心臓・腎臓の病気は、医療費が高く（数百万円）、リハビリや運動・食事制限が必要な場合が多く、私たちの日常生活の質を大きく落とします。

血管の詰まりを予防するために、「血液と血管の質」を保つことがなによりも大切です。

病院に通っている方も、そうでない方も、一年に一度の特定健診で、「血液と血管の質」を保ち、病気を予防・再発予防をしましょう！

血管が詰まっていく状態




今日からできる こころの健康づくり！ “こころのストレス”チェックしてみませんか？

こころの体温計 各モード紹介

栗山町 こころの体温計

検索 

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

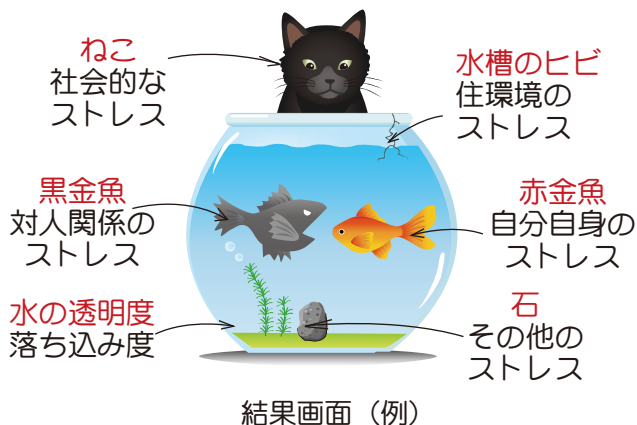
携帯・スマホ
はこちらから 



本人モード

ストレス度・落ち込み度のチェックができます。

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などの絵になって表示されます。



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。



赤ちゃんママモード

赤ちゃんのいるママ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

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。



ストレス対処タイプテスト

あなたのストレスはどのタイプ？



※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。）個人情報への入力は一切不要です。
本システムは、自己チェックの目安です。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。

主な相談窓口

● 心の悩み、健康に関する相談

栗山町 保健福祉課 健康推進グループ
0123-73-2256 月～金 8:30～17:15（祝日除く）

岩見沢保健所
0126-20-0122 月～金 9:00～17:00（祝日除く）

● 心の悩み

北海道立精神保健福祉センター
011-864-7121 月～金 9:00～17:00（祝日除く）

北海道いのちの電話
011-231-4343 24時間

● 職場におけるストレス、悩み相談

岩見沢地域産業保健センター
0126-20-2211 月～金 9:00～17:00（祝日除く）