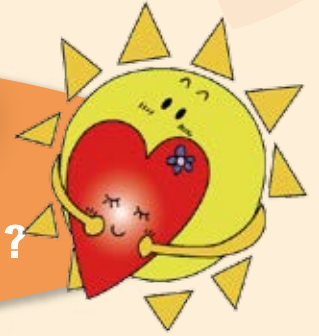
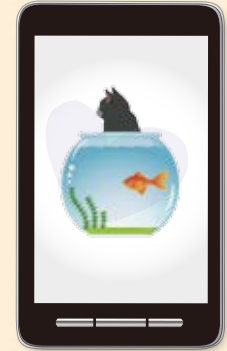


こころの体温計 で メンタルヘルスチェック してみませんか？



山県市では、こころの健康状態をパソコンや携帯電話から簡単にチェックできるこころの体温計システムをご利用できます。

山県市のホームページからご利用いただけます。



携帯・スマホは
こちらから

バナーをクリック！



かき

山県市 こころの体温計 検索

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

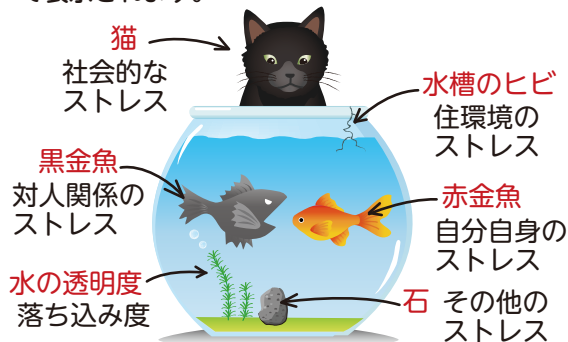


こころの体温計各メニュー

本人モード

ストレス度・落ち込み度が分かります。

4 択の質問に答えると、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。



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。



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。

ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス解消法はどのタイプ？



「いじめのサイン」守ってあげたい

「これはいじめかな？」と思ったらすぐ相談先へ。

楽観主義のすすめ「こころのエンジン」

悲観的に考えてしまいがちの方をにお勧めします。



※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。



大切なあなたの力になりたい

相談窓口一覧

あなたはひとりではありません。
たくさんの方が、あなたを支えるために待っています。 元気くんとこちゃん



※赤字は山州市の相談機関です。

こころや病気の悩み	●興味、意欲がわかない ●不眠 ●多量飲酒 ●死にたいと思っている	健康介護課	0581-22-6839	月～金 8:30～17:15
		岐阜県岐阜保健所	058-380-3004	月～金 9:00～17:00 ※面接相談は要予約
		岐阜県精神保健福祉センター	058-231-9724	月～金 9:00～17:00
		こころのダイヤル119番	058-233-0119	月～金 10:00～16:00
		岐阜いのちの電話	058-277-4343	日～木 19:00～22:00 金 19:00～翌日 22:00
			0120-783-556	毎月10日 8:00～翌日 8:00
お金や仕事の悩み	●お金のトラブル ●借金苦 ●契約トラブル	市民環境課	0581-22-6828	月～金 8:30～17:15
		県民生活相談センター ※契約トラブル相談	058-277-1003	月～金 8:30～17:00 土 9:00～17:00
		司法書士総合相談センター	058-248-1715 (面接相談受付電話)	月～金 13:00～16:00 (予約受付時間)
		法テラス・サポートダイヤル	0570-07-8374 FAX 03-5338-1058	月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00
	クレジットサラ金無料法律相談 (岐阜県弁護士会)	058-265-0020 (面接相談受付電話) FAX 058-265-4100	月 13:00～15:00 水木 10:00～12:00	
	●経営困難	山州市商工会	0581-22-3939	月～金 8:30～17:15
●失業	ハローワーク岐阜※来所相談	058-247-3211	月～金 8:30～17:15	
夫婦、家族、異性などの悩み	●配偶者暴力 ●夫婦、親子、嫁姑、近所、職場、結婚、離婚、異性問題	福祉課(児童虐待)	0581-22-6837	月～金 8:30～17:15
		岐阜県女性相談センター・ 配偶者暴力相談センター	058-274-7377	月～金 9:00～21:00 土日祝日 9:00～17:00
		男女共同参画プラザ	058-278-0858	日～木、第1・3土 9:00～12:00、13:00～17:00
		法テラス・サポートダイヤル	0570-07-8374	月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00
子どもの悩み	●育児 ●児童虐待 ●不登校	健康介護課(子育て)	0581-22-6839	月～金 8:30～17:15
		適応指導教室コスモス	0581-52-1571	月～金 9:00～15:30
		岐阜県子ども・家庭電話相談室 ※18才未満の子	0120-76-1152 058-276-4152	月～金 8:45～21:00 土 8:45～17:00
		岐阜県 発達障害者支援センターのぞみ ※発達障がい電話相談	058-233-5106	月～金 9:00～16:00
いじめの悩み	●いじめに悩んでいる	適応指導教室コスモス	0581-52-1571	月～金 9:00～15:30
		子供SOS24	0120-0-78310	24時間
介護の悩み	●介護に困っている ●高齢者虐待	山州市南部地域包括支援センター (高富・伊自良地域)	0581-22-6886	月～土 8:30～17:30
		山州市北部地域包括支援センター (美山地域)	0581-52-3340	月～土 8:30～17:30
		健康介護課	0581-22-6839	月～金 8:30～17:15
犯罪被害の悩み	●犯罪の被害にあい困っている	山県警察署	0581-22-0110	24時間
		警察安全相談室	#9110 058-272-9110	24時間

全ての相談機関はあなたのプライバシーを守ります。安心してご相談ください。



※相談窓口は、原則、土・日曜、祝・休日及び年末年始は休みです。
(土曜、日曜、祝日は記載がある場合のみ行っています。)

