

# こころと身体のセルフチェック

協会けんぽ宮城支部では、加入者様のこころと身体の健康維持・増進のため、「こころと身体のセルフチェック」のサービスを行っています。

無料で、気軽に、いつでもどこでも、携帯電話（パソコンでも可能）を使って、簡単にセルフチェックができます。

**さあ、今すぐチェック！**

パソコン URL

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



携帯 QR コード



## 生活習慣病予防にお役立てください

### メタボチェック

あなたのメタボがひと目でわかります。

### 活動量チェック

日頃の運動不足がどれだけ深刻かがわかります。

### 引き算ダイエット

一日に一つのアドバイスを実践するだけでOK。



## あなたはこころの疲れを感じませんか？

### こころの体温計



現在の自分のこころの状態（ストレス状態と落ち込み度）を確認するシステムで、質問に答えると、水槽にいろいろなキャラクターが現れ、こころの状態をビジュアルで確認することができます。

水槽の中に心理的世界が表現され、その中で泳いでいる赤金魚をご自身にたとえています。

登場するキャラクターは、対人関係や家庭状況など、自分を取り巻く環境によるストレスの種類を現わしています。

健康的な生活を維持増進していくためのツールとして、ぜひご利用ください。



※こころの体温計は、医学的診断をするものではありません。結果のいかにかかわらず、心身の不調を感じる方は、専門機関にご相談されることをお勧めします。

## ストレス度・落ち込み度レベル表

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ケガをしていきます				
【黒金魚】対人関係のストレス				
存在しない				
※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				
存在しない				
※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				