

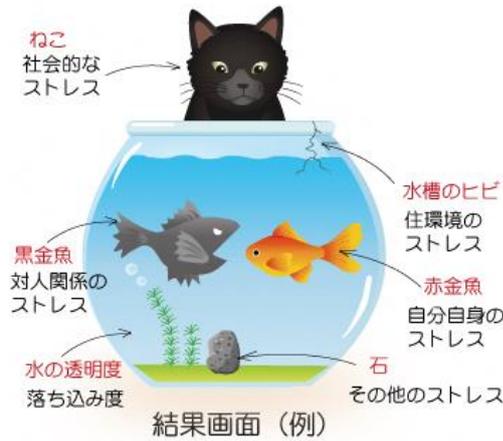


こころの体温計を試してみませんか？

こころの体温計とは、スマートフォン、パソコンなどから気軽に自分のこころの健康状態をチェックできるシステムです



質問に答えていくと、ストレス度や落ち込み度が水槽や金魚などの絵になって表示されます



結果画面 (例)

ストレス度が高い場合 (例)

ご利用はこちら

知多市こころの体温計



で検索！ または



スマートフォンで読み取って利用できます



他にもいろいろな機能があります。判定結果とあわせて相談機関等を見ることができます

大切な方を守るために

家族モード

身近な人など、大切な方の様子からこころの状態をチェックできます



困った時、どうする？

ストレス対処タイプテスト

ストレスへの対処方法は人それぞれ。ストレスと上手に付き合う方法を見つけませんか？



頑張りすぎていませんか？

赤ちゃんママモード

毎日の育児にはストレスがつきもの。子育て中のこころと身体の変化をチェックできます



眠りはいかがですか？

睡眠障害チェック

会議や運転中に眠ってしまうなど、睡眠の困りごとについて、医療機関への相談目安などがわかります



お酒の飲み方、大丈夫？

アルコールチェックモード

自分の飲酒について振り返ったり、家族等の飲酒についてチェックできます



あなたの楽観度は…？

楽観主義のすすめ「こころのエンジン」

物事を楽観的に考えるコツと人生を楽しむためのヒントを知っていませんか？



※利用料は無料です。別途通信料が必要です。

※セルフチェックをするものであり、医学的診断をするものではありません。

知多市健康推進課(保健センター) 電話:0562-54-1300