



# “こころの体温計”を試してみませんか？

こんな悩みを一人で抱えていませんか？

疲れている

身体の不調が続く

眠れない

人に会いたくない

生きていても意味がないと思う

食欲がない

朝からスッキリしない

何をやるのも面倒

最近いつもイライラする

気力がない



ご利用はこちら

知多市こころの体温計

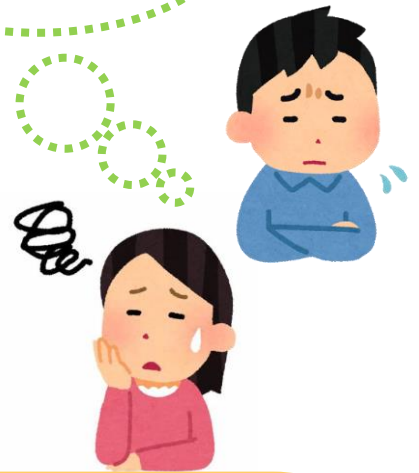


または



で検索！

QRコード



## “こころの体温計”とは…

こころの健康状態をチェックできるシステムです。本人、家族、赤ちゃんママ、アルコール、睡眠障害チェックのモードや、ストレス対処タイプテスト、楽観主義のすすめ「こころのエンジン」があり、判定結果とあわせて相談機関等を見ることができます。

※利用料は無料です。別途通信料が必要です。

自己診断をするものであり、医学的診断をするものではありません。



## こころの体温計（本人モード）

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問に回答していただくと、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。



結果画面（例）

### 【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

### 【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

知多市健康推進課(保健センター) 電話:0562-54-1300