

健康推進課

担当：健康づくりチーム
(0562-54-1300)

メンタルヘルスチェックシステム 「こころの体温計」を導入します

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指し、こころの健康状態をセルフチェックするシステムを導入します。

1 概要

「こころの体温計」は、スマートフォンなどを利用して、いつでも気軽に簡単に、こころの健康状態（ストレス状況や落ち込み度）をセルフチェックすることができるシステムです。セルフチェックの判定結果とあわせて、相談機関の情報提供を行います。

2 内容

(1) 本人モード

自分自身のこころの健康状態を確認することができます。チェックの結果は、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

(2) 家族モード

大切な方のこころの健康状態をご家族や身近にいる方の目でチェックすることができます。

(3) その他

産婦向けの赤ちゃんママモード、アルコールチェックモードの他に、ストレス対処タイプテストもあります。

3 利用方法

知多市ホームページから、「こころの体温計」専用ページにアクセスし、利用することができます。利用開始は令和元年6月1日(土)からです。利用料は無料ですが、別途通信料が必要です。なお、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。



▲こころの体温計(本人モード)のイメージ