

こころの体温計 (メンタルヘルス)



QRコード

こころの状態をチェックしてみませんか？

旭川市 こころの体温計

検索

こころの体温計メニュー紹介

- 無料
- 設問は最大8項目
- 名前の入力不要
- 2～3分で完了

本人モード



ストレス度・落ち込み度のチェックができます。

ご本人の健康状態や人間関係などの4択式の質問に回答していただくと、金魚鉢の中で泳ぐ金魚や猫などのキャラクターが登場し、ストレス度や落ち込み度が視覚的に確認できます。

【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きます

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します。

ご家族や友人など、身近な方が心配なときにご利用ください。



赤ちゃんママモード

産後はイライラしたり憂鬱になったり、精神的に不安定になりやすいです。

産後ママのこころの健康状態をチェックできます。



ストレス対処タイプテスト

「ストレスを感じたとき、どのように乗り切るか」をタイプ別に分けて、ストレス対処法のワンポイントアドバイスをしています。

アルコールチェックモード

自らの飲酒について振り返ってみませんか？

また、ご家族や身近な方が心配な人は「家族モード」をご利用ください。



相談窓口

※通信料は自己負担になります。
※医学的診断や深層心理を測定するものではありません。

旭川市保健所健康推進課こころの健康担当 TEL25-6364
月～金 8:45～17:15 (土・日・祝日・年末年始は休み)

