

メンタルチェックシステム「こころの体温計」の導入について

市民が、自身や家族のストレス、落ち込み度などのこころの状態について、パソコンやスマートフォンから、気軽にセルフチェックすることができる、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。

○ 事業概要

- 1 目的 「いのち支える千曲市自殺対策推進計画」の基本施策における、「市民への啓発と周知」を推進するため、市民に、こころの状態のセルフチェックとして活用していただくとともに、相談窓口を周知することを目的とします。
- 2 利用方法 市ホームページに掲載する、「こころの体温計」ページにあるURLまたはQRコードよりアクセス(外部リンク)し、複数の簡単な質問に答えることで、ストレスや落ち込み度についてチェックすることができます。チェック後は、相談先を紹介しています。
※個人情報についての入力はありませんので、気軽に利用できます
- 3 チェック項目 本人モード、家族モード、赤ちゃんママモード、アルコールチェック、ストレス対処法テストの5つのチェックシステムがあります。いずれも、所要時間は、5分程度です。
- 4 利用料 無料(通信料は自己負担となります)

○ スケジュール

導入開始 令和4年11月1日より(市ホームページ、SNS、市報等により市民へ周知)

本件に関する問い合わせ先

千曲市健康福祉部 健康推進課 保健センター健康増進係 (課長)笠井 千奈 (担当者)米澤 佑亮
電話(代表)026-273-1111(内線 2132) メールアドレス kenko@city.chikuma.lg.jp

～メンタルチェックシステム「こころの体温計」～

「こころの体温計」のアクセス方法

千曲市ホームページ > 健康・医療・福祉 > <https://www.city.chikuma.lg.jp>

医療・健康

健康づくり

「こころの体温計」

パソコンの方は URL より、

携帯、スマートフォンの方は QR コードよりアクセス

「こころの体温計」のイメージ

本人モード ストレス度・落ち込み度が分かります。

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。



本人モード 結果画面 (例)

家族モード 身近な方のこころの健康チェック

大切な方の心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。

**赤ちゃんママモード****ママのこころ健康チェック**

赤ちゃんのいるお母さんの心の健康状態をチェックします。

ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス解消法はどのタイプ?

ストレスを解消法をチェックして毎日健やかに、穏やかに過ごしましょう。