

こころの健康づくり

お問合せ 保健福祉課 福祉係 ☎ 0172 - 55 - 6568

メンタルチェックシステム 「こころの体温計」をご利用ください!!

「こころの体温計」は、パソコンや携帯電話などの端末機器からアクセスすると、匿名で本人のストレスや落ち込み度といったメンタルチェックができ、必要に応じて相談窓口の紹介を受けることができるサイトです。是非お試しください!

こころの体温計 本人モード

あなたのストレス度、落ち込み度がいつでもチェックできます。

あなたの健康状態や人間関係、住環境など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、猫等の絵になって表示されます。

- 本人モードの他にも、家族モード・認知症チェック・ストレス対処タイプテスト・アルコールチェックモードがご利用いただけます。
- パソコン・携帯電話でご利用いただけます。ご利用については、町ホームページがQRコードからアクセスできます。

ねこ 社会的なストレス

水槽のヒビ 住環境のストレス

黒金魚 対人関係のストレス

赤金魚 自分自身のストレス

水の透明度 落ち込み度

石 その他のストレス

結果画面(例)

ストレス度が低い場合の例

ストレス度が高い場合の例

※「こころの体温計」は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。結果にかかわらず、心配なことがありましたら、早めに専門家への相談をおすすめします。

生活に 困りごとはありませんか?

息子が働かずひきこもっている、仕事が長続きしない、借金が多い等、生活での困りごとや心配はありませんか。

青森県社会福祉協議会では、青森県から委託を受け、県内5地域に自立相談窓口を設置し、生活に困りごとをお持ちの方々への相談支援等を行っています。

大鰐町民の方は中南地域総合相談窓口にご相談ください。

「なにをどうすればいいかわからない」と立ち止まらずに、一緒に進んでみませんか。

あなたの暮らしが安心した毎日になるまで寄り添いながら支援します。

中南地域総合相談窓口
(藤崎老人福祉センター内) ☎0172-88-8637

誰にも相談できず、 一人で悩んでいませんか?

こころの健康など

青森県立精神保健福祉センター ☎017-787-3957

中南保健所 健康増進課 ☎0172-33-8521

借金、相続、離婚等の法律問題など

法テラス青森 ☎050-3383-5552

※悩みがあれば何でもお問い合わせください。

大鰐町保健福祉課 ☎0172-55-6568