

こころの健康をチェックしてみよう

栗山町では、こころの健康の啓発と早期発見のために、こころのストレス状況と落ち込み度がわかる「こころの体温計」を導入しています。

こころの健康状態や睡眠をチェックして、“気づき”や“対処の手がかり”を見つけてみませんか。

こころの体温計

栗山町のホームページからご利用いただけます。 ➡

直接入力はこちらから ↓

<https://fishbowlindex.jp/kuriyama/>



♡♡♡ こころの体温計各メニュー ♡♡♡

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、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柄になって表示されます。



本人モード 結果画面 (例)

睡眠障害を確認するチェックリスト

健康のために睡眠はたいへん重要です。睡眠障害は不眠症以外にも様々な病気があり、多くの人が睡眠の問題を抱えています。あなたは、よく眠れていますか？ご自身の睡眠をチェックしてみませんか？



家族モード

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

赤ちゃんのいるママの心の健康状態をチェックします。



アルコールチェックモード

飲酒が心にどのような影響を与えているのかわかります。



ストレス対処タイプテスト

あなたのストレスはどのタイプ？



いじめのサイン「守ってあげたい」

いじめられている本人、保護者の方がチェックをして、「これはいじめかな？」と思ったらすぐ相談先へ。



※こころの体温計 ご利用にあたって

利用料は無料です。(通信料は、自己負担となります。) 個人情報の入力は一切不要です。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。結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家にご相談されることをおすすめします。

➡ 相談窓口は裏面をご覧ください。

<発行> 栗山町住民保健課 健康推進グループ 電話:0123-73-2256(直通)



こころの健康相談窓口

一人で悩まずにお気軽にご相談ください



令和 7年 1月現在

相談窓口	電話番号・URL	時間
死にたい気持ち		
こころの健康相談統一ダイヤル (北海道立精神保健福祉センター)	0570-064-556	平 日 9:00～21:00 土・日・祝 10:00～16:00
北海道いのちの電話	011-231-4343	24 時間
いのちの電話 ※メール相談もできます	0570-783-556	毎日 10:00～22:00
	0120-783-556	毎日 16:00～21:00 毎月 10 日 8:00～翌日 8:00
よりそいホットライン	0120-279-338	24 時間
チャイルドライン ※18 歳までの子どもがかけられる電話です。 チャットでも相談できます。	0120-99-7777	毎日 16:00～21:00
NPO 法人自殺対策支援センター ライフリンク ※SNS で相談できます。	LINE@yorisoi-chat	毎日 8:00～22:30 (22:00 まで受付)
	https://www.yorisoi-chat.jp/	
こころの健康について		
町 住民保健課 健康推進グループ	0123-73-2256	平日 8:30～17:15
岩見沢保健所こころの健康相談	0126-20-0122	平日 8:45～17:30
子育て・児童虐待・いじめについて		
町 子育て支援センター	0123-72-1280	平日 8:30～17:15
町 福祉課 福祉・子育てグループ	0123-73-2222	平日 8:30～17:15
子ども相談支援センター(北海道教育委員会)	0120-3882-56	24 時間
岩見沢児童相談所	0126-22-1119	平日 8:45～17:30 虐待等緊急の場合はいつでも
児童相談所虐待対応ダイヤル ※一部の IP 電話からはつながりません	189(無料)	24 時間
町 教育委員会(相談窓口)	0123-72-1112	平日 8:30～17:15
いじめ相談電話(空知教育局)	0126-22-3912	平日 8:45～17:30
子ども電話相談 (光が丘子ども家庭支援センター)	0126-22-4486	24 時間
配偶者やパートナーからの暴力について		
北海道立女性相談援助センター	011-666-9955	平日 9:00～17:00
高齢者の介護・虐待について		
町 地域包括支援センター	0123-73-2255	平日 8:30～17:15
北海道高齢者虐待防止・相談支援センター	011-281-0928	平日 9:00～17:00
経済問題・多重債務について		
南空知法律相談センター	0126-33-8373	平日 10:00～16:00 (月～木 12:00～13:00、金 12:30～13:30を除く)
ハロー弁護士相談 (15分)	011-281-8686	平日 10:00～16:00
法テラス札幌	0570-078388	平日 9:00～17:00

<発行> 栗山町住民保健課 健康推進グループ 電話：0123-73-2256 (直通)