

元気ですか？あなたの“こころ”

こころの体温計 でメンタルチェック！

食欲がない

人に会いたくない

眠れない

疲れた イライラする

こんなことは
ありませんか？

朝からすっきりしない

身体の不調が続く

パソコンやスマートフォン・タブレットなどから、いくつかの質問に答えるだけで、ストレス度、落ち込み度が簡単にチェックでき、結果がイラストで表示されます。

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。



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。



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？



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、多くの方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？



※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。▶

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



相談窓口	電話番号・URL	時間
いのちの電話・心と体の健康について		
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 (ナビダイヤル受付センター)	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
北海道こころの健康 SNS 相談窓口		月~土 18:00~24:00 (受付は 23:30 まで) 日 18:00~翌朝 6:00 (受付は翌朝 5:30 まで)
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
親子のための相談 LINE		平日 9:00~17:00
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)