

今日からできる こころの健康づくり！
こころのストレスチェックしてみませんか？
こころの悩みや心配を“ひとりで抱えないでください”



ためして
みませんか？



携帯・スマホはこちらから



こころの体温計

メンタルヘルスチェック

本人モード ストレス度・落ち込み度がわかります。

家族モード 大切な方のこころの健康状態がわかります。

赤ちゃんママモード お母さんのこころの健康状態がわかります。

アルコールチェックモード 飲酒とこころとの関係がわかります。

ストレス対処タイプテスト あなたのストレス解消法はどのタイプ？

▼ パソコンはこちらから

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

♥♥♥ スマートフォン・携帯電話の使い方 ♥♥♥

①QRコードを読み込みます。

②サイトに接続します。

③トップページが表示されます。

④本人モードのチェック開始をします。

⑤4択で選択します。

⑥すべて答えて、送信ボタンを押します。

結果画面表示

一番低いレベル



何も問題のない状態
一番高いレベル



心が心配な状態

注：バーコードリーダーのない携帯では読み取れないことがあります。
操作方法は、携帯・スマートフォンにより異なります。

※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。

3つのチェックで生活習慣病予防! メタボチェックしてみませんか?



メタボチェック

あなたのメタボ度が一目でわかります

簡易なメタボセルフチェックシステムです。レベルが5段階になって現れます。あなたのメタボ度はどのくらい?

活動量チェック

必要な運動量が分かります。

生活習慣病を予防するために、1週間で必要な身体活動量を知っていますか?まずは、チェックしてみましょう!!

引き算ダイエット

一日に一つのアドバイスを
実践するだけでOK!

ダイエットしたいけど、どうやっていいのかわからない方に、運動と、カロリー計算によってダイエットのアドバイス。

メタボとは

メタボ=メタボリックシンドロームとは

メタボリックシンドロームとは、腹囲に加え、①脂質異常、②高血糖、③高血圧のうち2つ以上をあわせもつ状態をいいます。それぞれが、まだ病気ではない状態でも重なることによって命にかかわる心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしやすくなります。



黙々と働き続けるからだに感謝をこめて
年に1回、特定健診・がん検診を受けましょう!!



あなたの受けられる健診は?

男 性

35歳以上

胃・肺・大腸がん検診
※年度末の年齢

女 性

20~34歳

子宮がん検診
※受診時の年齢

35歳以上

胃・肺・大腸・子宮・乳がん検診
※年度末の年齢

社会保険加入の方

※職場などに、特定健診の
受診方法を確認してください。

35~74歳の栗山町国保加入の方

※年度末の年齢

生活習慣病予防健診・特定健診

75歳以上の方

※受診日の年齢

いきいき健診

※詳しくは、『元気が一番!保健サービスガイド』をご覧ください。