栗山町

すぐできる！　3つのステップで

簡単！カラダ★Check

あしたの元気のために

1 メタボチェック

簡単な質問に答えるだけで
5段階のレベルで判定！

肥満＝メタボ？

2 活動量チェック

運動不足かなぁ～

1週間の活動量から、
あなたの今を分析！

3 引き算ダイエット

このおなか、
なんとかしたい！

減量目標から、すぐできる！
お食事アドバイス！

栗山町　メタボチェック　検索

http://fishbowlindex.net/kuriyama/

携帯・スマホはこちらから

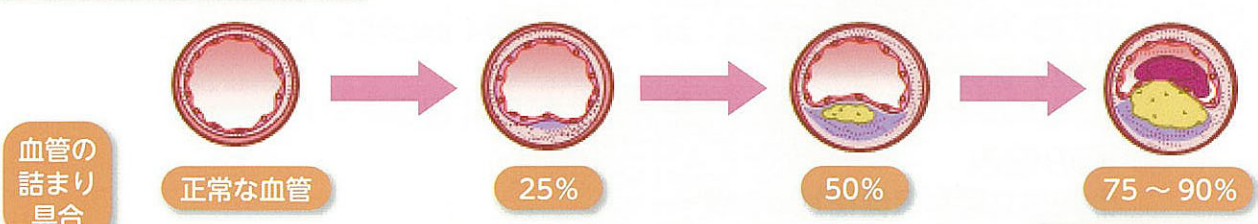
特定健診は“血管の詰まりを予防する”ための健診です!!

脳・心臓・腎臓の病気は、医療費が高く（数百万円）、リハビリや運動・食事制限が必要な場合が多く、私たちの日常生活の質を大きく落とします。

血管の詰まりを予防するために、「血液と血管の質」を保つことがなによりも大切です。

病院に通っている方も、そうでない方も、一年に一度の特定健診で、「血液と血管の質」を保ち、病気を予防・再発予防をしましょう！

血管が詰まっていく状態



メタボ状態だったら…

お腹に貯まった内臓脂肪から出る悪い物資 → 糖尿病 高血圧 脂質異常症 → 自覚症状はありません 5年以上放っておくと… → 脳梗塞 心筋梗塞 狭心症

問い合わせ　栗山町保健福祉課　健康推進グループ　☎73-2256(直通)

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？

こころの体温計　各モード紹介

栗山町　こころの体温計　検索

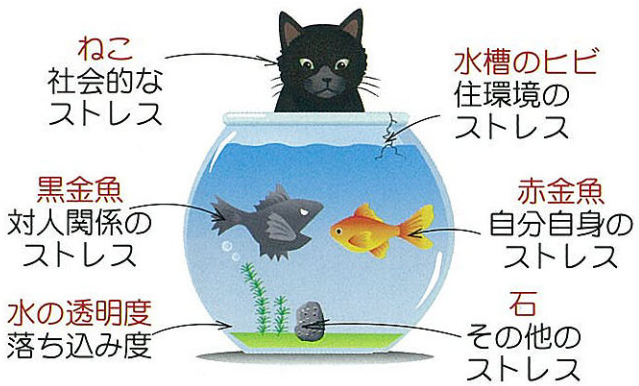
https://fishbowlindex.jp/kuriyama/

携帯・スマホはこちらから

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絵になって表示されます。



結果画面（例）

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？

※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。
本システムは、自己チェックの目安です。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。

主な相談窓口

● 心の悩み、健康に関する相談

栗山町　保健福祉課　健康推進グループ
0123-73-2256　月～金 8：30 ～ 17：15（祝日除く）
岩見沢保健所
0126-20-0122　月～金 9：00 ～ 17：00（祝日除く）

● 心の悩み

北海道立精神保健福祉センター
011-864-7121　月～金 9：00 ～ 17：00（祝日除く）
北海道いのちの電話
011-231-4343　24 時間

● 職場におけるストレス、悩み相談

岩見沢地域産業保健センター
0126-20-2211　月～金 9：00 ～ 17：00（祝日除く）