

メタボ&メンタルチェックしてみませんか?

こころと身体健康維持・増進のため、「こころと身体セルフチェック」サービスを行っています。気軽に、パソコン、携帯電話・スマホからチェックできるシステムです。

身体（生活習慣）のチェック

栗山町 メタボ

検索

<http://fishbowlindex.net/kuriyama/>



ためして
みませんか?

携帯電話
・スマホは
こちらから



メタボチェック メタボ度がわかります

簡易なメタボセルフチェックシステムです。レベルが1～5段階。
あなたのメタボ度はどのくらい?



活動量チェック 運動不足がわかります

生活習慣病を予防するためには、
1週間に必要な身体活動量が必要です。
あなたの活動量は足りていますか?



引き算ダイエット カロリー計算でダイエット

ダイエットしたいけど、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。



とっても怖い 糖尿病 サイエントキラ

糖尿病は自覚がなく静かに進んでいく、
怖い病気です。糖尿病だとわかったら、
早めの治療をおすすめします。



こころの健康のチェック こころの体温計

栗山町 こころの体温計

検索

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

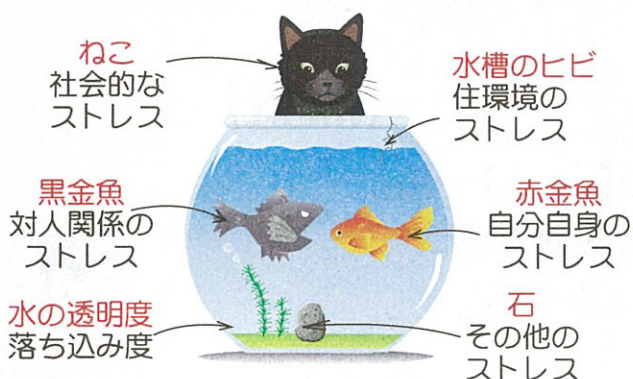


携帯電話
・スマホは
こちらから



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?



児童生徒のみなさんへ 悩んでいませんか？

友達との関係



みんなから
無視されている…。

毎日、勉強してるのに…、
成績上がらないな…。



勉強のこと

ネット上のトラブル



自分のこと



自信がないなあ…

私のことどう思っ
ているのかな…。



恋愛のこと

ひどい内容が
送られてきた…。
つらいよ…。

ひとりで悩まないで…

● 北海道教育委員会 子ども相談支援センター

0120-3882-56 (無料)

(サワヤカニ コール)

※毎日24時間対応

● 栗山町教育委員会 (相談窓口)

72-1112

