

メンタル&メタボ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。

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?



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 サイエントキラー

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（自殺予防）相談窓口

平成31年1月現在

相談窓口	電話番号	時間
死にたい気持ちについて		
北海道いのちの電話	011-231-4343	24 時間
自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎月 10 日開催 24 時間 午前 8 時～翌日午前 8 時まで
こころの電話相談統一ダイヤル （北海道立精神保健福祉センター）	0570-064-556	月～金 9:00～21:00 土・日・祝 10:00～16:00
よりそいホットライン ※ガイドランスに従い 5 番「死にたいほどのつらい気持ち」	0120-279-338	24 時間
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	0126-20-0121	平日 9:00～17:00
日本産業カウンセラー協会 （日本働く人の悩みホットライン）	03-5772-2183	月～土 15:00～20:00 相談時間 1 人 1 回 30 以内
北海道家庭生活総合カウンセリングセンター （家庭生活相談）	011-261-0811	月～土 10:00～16:00
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
町 教育委員会（相談窓口）	0123-72-1112	平日 8:30～17:15
北海道教育委員会 子ども相談支援センター	0120-3882-56	24 時間
岩見沢児童相談所	0126-22-1119	月～金 8:45～17:30 虐待等緊急の場合はいつでも
児童相談所全国共通ダイヤル ※一部の IP 電話からはつながりません	189	24 時間
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	月～金 9:00～17:00 17:30～20:00 土・日 9:00～17:00
高齢者の介護について		
町 地域包括支援センター	0123-73-2255	平日 8:30～17:15
北海道高齢者総合相談・虐待防止センター	011-251-2525	月～金 9:00～17:00
経済問題・多重債務について		
無料法律相談（町 社会福祉協議会） ※予約制 定員 6 人	0123-72-1322	毎月 第 3・5 金 13:00～16:00
南空知消費生活相談室	0123-72-3581	毎週 月・木 13:00～16:00 毎月 第 2・4 水 13:00～15:00
南空知法律相談センター	0126-33-8373	受付時間 月～金 10:00～16:00
法テラス札幌	050-3383-5555	平日 9:00～17:00