

# こころとからだの健康チェック

こころとからだの健康維持・増進のため、セルフチェックサービスを行っています。  
携帯電話・スマホやパソコンから簡単な質問に答えるだけでチェックできます。

## 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/>

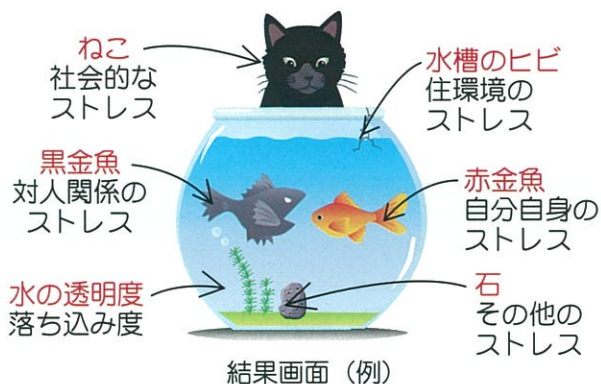


携帯・スマホ  
はこちらから



### 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。



### 家族モード

大切な方のこころの健康状態を  
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こころの  
健康状態をチェックします。



### アルコールチェックモード

ご家族や身近にいる方がチェック  
できる家族モードもあります。



## からだ (生活習慣) のチェック

栗山町 メタボ 検索

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



携帯・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

メタボレベルが1～5段階で判定  
します。  
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

1週間に必要な活動量、あなたは  
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 サイレントキラー

糖尿病の危険度を3段階で判定します。  
気になる方はいますぐチェック！



## ♡♡♡ スマートフォン・携帯電話の使い方 ♡♡♡

①バーコードリーダーで  
QRコードを読み込みます。



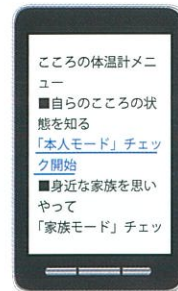
②サイトに接続します。



③トップページが表示  
されます。



④本人モードの  
チェック開始します。

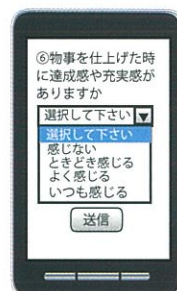


※チェック画面で  
「お住まい、性別、年齢」を  
入れ次に進んでください。

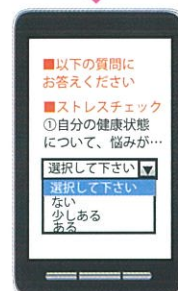
画面を下にスクロールします。



結果画面表示



⑥すべて答えたら、  
送信ボタンを押します。



⑤4択で選択します。

各種相談窓口が画面に表示されますので、お気軽にご相談ください。

| 相談窓口                               | 電話番号          | 時間                                         |
|------------------------------------|---------------|--------------------------------------------|
| <b>こころとからだの健康について</b>              |               |                                            |
| 栗山町 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                              |
| こころの電話相談統一ダイヤル<br>(北海道立精神保健福祉センター) | 0570-064-556  | 月~金 9:00~21:00<br>土・日・祝 10:00~16:00        |
| <b>育児・子育てについて</b>                  |               |                                            |
| 栗山町 子育て支援センター                      | 0123-72-1280  | 平日 8:30~17:15                              |
| 栗山町 福祉課 福祉・子育てグループ                 | 0123-73-2222  | 平日 8:30~17:15                              |
| 栗山町 教育委員会 (相談窓口)                   | 0123-72-1112  | 平日 8:30~17:15                              |
| <b>高齢者の介護について</b>                  |               |                                            |
| 町 地域包括支援センター                       | 0123-73-2255  | 平日 8:30~17:15                              |
| <b>経済問題・多重債務について</b>               |               |                                            |
| 栗山町 福祉課 福祉・子育てグループ                 | 0123-73-2222  | 平日 8:30~17:15                              |
| 南空知法律相談センター                        | 0126-33-8373  | 受付時間<br>月~金 10:00~16:00                    |
| 南空知消費生活相談室                         | 0123-72-3581  | 毎週 月・木 13:00~16:00<br>毎月 第2・4水 13:00~15:00 |
| 法テラス札幌                             | 050-3383-5555 | 平日 9:00~17:00                              |