



～健康づくりに関する情報や袋井市のイベント情報等を毎月お知らせします。～

1分でメンタルチェックができる！ こころの体温計

最近、体が疲れやすくなったり、すぐに眠れなかったり...そんなことはありませんか？
もしかしたら、自分では気がついていなくても心が疲れているのかもしれない。
そんな時は、こころの体温計で自分の心の中を覗いてみましょう。

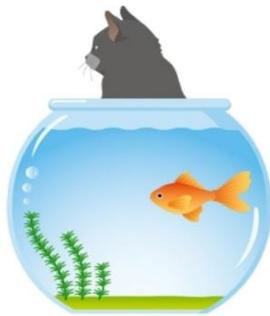
こころの体温計とは？

スマートフォンやパソコンから簡単な質問に答えるだけで、ストレス度や
落ち込み度など、今のこころの状態をチェックできるシステムです。
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、相談先が紹介されます。



袋井市ホームページ

ストレス度が低い場合



ストレス度が高い場合



以前確認した時よりも疲れて
いるなあ...。
よし！今度、気分転換に
どこかへ外出しよう！



赤金魚		自分の体や病気に対するストレスを表します。レベルが上がるごとにケガをしていきます。
黒金魚		対人関係のストレスを表します。レベルが上がるごとに攻撃的になります。
水槽		家庭状況を表します。レベルが上がるごとにヒビが入ります。
猫		社会的なストレスを表します。レベルが上がるごとに攻撃的になります。
石		その他のストレスを表します。レベルが上がるごとに個数が増えます。
水の透明度		気持ちの落ち込み具合を表します。レベルが上がるごとに濁っていきます。

問い合わせ：袋井市 総合健康センター 健康未来課 健康企画室

電話：0538-84-6127 E-Mail：kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp