



袋井市健康経営チャレンジ事業所

ふくろい
#2961

健康UP↑通信

VOL55

発行：令和6年3月4日

～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。～

3月は生活環境が大きく変動する時期です。

国は3月を自殺対策強化月間と定めて、一人ひとりの大切な命を守るための取組を推進しています。

こころの悩み 誰かに相談してみませんか？

♡ こころの悩みに困ったときは相談窓口へ 自分や周りの人の様子がいつもと違うと思ったら、こころが疲れているサイン。

一人で抱え込まずに、身近な人に相談したり相談機関や医療機関を利用したりしましょう

仕事のことで悩んで眠れない...。
家族には心配かけたくないし、
専門家に一度相談してみよう。



袋井市ホームページ

ご自身のメンタルチェックしてみませんか？ こころの体温計

♡ メンタルチェックシステム 市では、自分のこころの状態を確認し、相談先を紹介するシステム「こころの体温計」を導入しています。スマートフォンなどから簡単な質問に答えることで、今のこころの状態をチェックできるのでぜひご利用ください。

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...。
意識して少しゆっくり休もう。



袋井市こころの体温計

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