



こころの体温計  ためしてみませんか？

和東町 こころの体温計 検索 

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

携帯・スマホ  
はこちらから



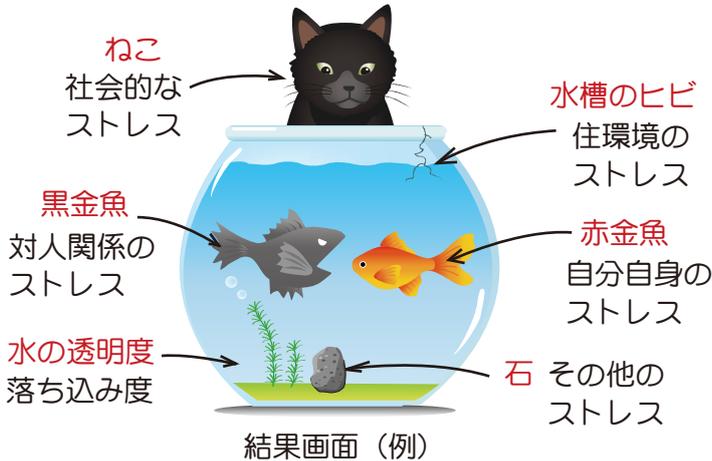
QRコード

こころの体温計  各モード紹介

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。



低 ← ストレスのレベル → 高

【赤金魚】自分の病気などのストレス



※レベルが上がる毎にウガをしていきます

【黒金魚】対人関係のストレス



※レベルが上がる毎に攻撃的になります

【金魚鉢のヒビ】住宅環境のストレス



※レベルが上がる毎にヒビが大きくなります

【ネコ】社会的なストレス



※レベルが上がる毎に赤金魚を脅かす存在になります

【石】その他のストレス



※レベルが上がる毎に個数が増えます

【水の透明度】落ち込み度



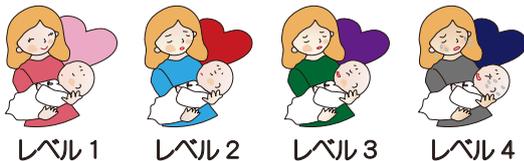
※レベルが上がる毎に水が濁っていきます



赤ちゃんママモード

赤ちゃんのいるお母さんの心の健康状態をチェックします。

赤ちゃんママモードの4つのレベル



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。

家族モードの4つのレベル



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

あなたのストレス解消法はどのタイプなのか分かります。



※こころの体温計 ご利用にあたって

利用料は無料です。(通信料は、自己負担となります。) 個人情報の入力は一切不要です。自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家にご相談されることをおすすめします。

# 簡単！生活習慣チェック！ まずはためしてみませんか？



生活習慣病予防で健康生活を始めましょう！

和束町 メタボチェック

携帯・スマホ  
はこちらから

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



QRコード

## 生活習慣チェック

生活習慣チェックは、「メタボチェック」、「活動量チェック」、「引き算ダイエット」の3つのモードでチェックできます。また、認知症をチェックできる「これって認知症？」もあります。

### ♥ メタボチェック

あなたのメタボ度が一目でわかります

あなたのメタボ度レベルが5段階になって現れます。ご自身がどのレベルなのかメタボチェックしてみましょう！



レベル1 レベル2 レベル3 レベル4 レベル5

### ♥ 活動量チェック

日頃の運動不足はどれだけ？

まずは、あなたの身体活動量をチェックしてみましょう！



### ♥ 引き算ダイエット

ダイエットに一日一つのアドバイス

運動とカロリー計算により、どのくらいカロリーを減らせばよいかをチェックしてみましょう！



### ♥ これって認知症？

最新の研究の結果、認知症の正しい判断・治療によって、症状を改善できることがわかってきました。早目の発見が大切です。



レベル1



レベル2



レベル3

## こころとからだの健康 相談窓口 (和束町)

相談窓口	電話番号	相談時間	相談方法等
京都府自殺ストップセンター (いのちのサポートチーム)	0570-783-797	月～金曜日 9～20時 (祝日・年末年始を除く)	電話・面接
京都府精神保健福祉総合センター (こころの健康相談)	075-645-5155	月～金曜日 9～12時 13～16時	電話・面接
京都いのちの電話	075-864-4343	年中無休 24時間	電話
京都府山城南保健所	0774-72-0979	月～金曜日 9～12時 13～17時 (祝日・年末年始を除く)	電話・面接
和束町福祉課	0774-78-3006	月～金曜日 9～12時 13～17時 (祝日・年末年始を除く)	電話・面接