

こころの体温計

こころ通信

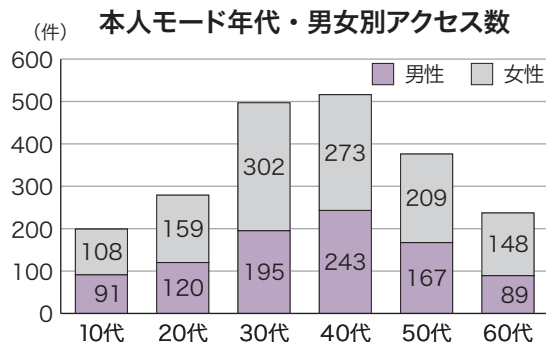


こころちゃん

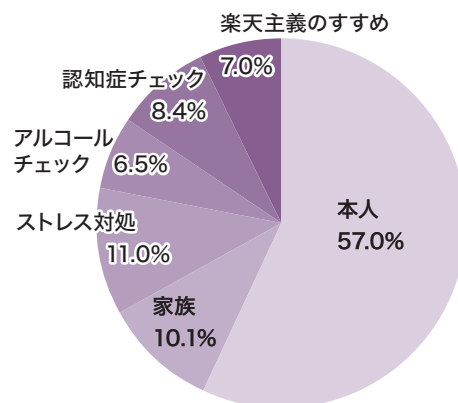
町では、こころの健康の啓発として「こころの体温計」を導入しています。これは、パソコンや携帯電話を利用して簡単な質問に答えるだけで、ストレス状況と落ち込み度がわかるものです。令和5年度の三種町こころの体温計利用状況について、お知らせします。

●年間利用実績

①町民利用件数	本人モード	2,104件
	ストレス度・落ち込み度のチェックができます	
	家族モード	372件
	大切な方のこころの健康状態を家族や身近にいる方の目でチェックします	
	アルコールチェックモード	240件
	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	408件
	あなたのストレスのタイプがわかります	
	認知症チェックテスト	312件
	認知症の症状の有無をチェックできます	
	楽天主義のすすめ	258件
	何事も悲観的に考えがちな方におすすめです	
	計	3,694件
	②町外利用件数	町民以外の利用件数
全利用件数 (①+②)		5,149件



令和5年度 こころの体温計
モード別年間アクセス割合



- 町民の利用件数をモード別にみると、本人モードが最も多く利用されており、年代別の利用内訳をみると、どの年代においても男性よりも女性が多く利用しています。
- 男女ともに30代、40代の方が多く利用しています。
- 前年度と比較し、40代や50代、60代の利用が増えています。

こころの体温計で自身のこころの健康状態をチェックしてみませんか？

春は子どもの入学や進学、ご自身の職場の異動など生活環境が大きく変わる季節です。ささいなことで不安やいら立ちを感じたり、不眠や肩こり、食欲の増減など体調の変化が見られた場合、それは疲れたこころが発するSOSのサインかもしれません。

自身のこころの健康状態を知るために、こころの体温計を利用してみませんか。



【広告】

安心できる地元の工務店
夏涼しく 冬暖か

小さな家から大きな家まで造ります

一般建築(設計・施工) 新築・リフォーム・修理

後藤工務店 秋田県知事許可 (般-2) 第80204号

秋田県山本郡三種町森岳字森谷地136-1 代表 後藤 正 春
TEL 0185-83-3033 FAX 0185-83-3045

【広告】

さわ代行

営業中 ご予約承ります

〒018-2303 秋田県山本郡三種町森岳字木戸沢115-107

TEL 080-1809-0697