



こころちゃん

こころ通信

こころの体温計

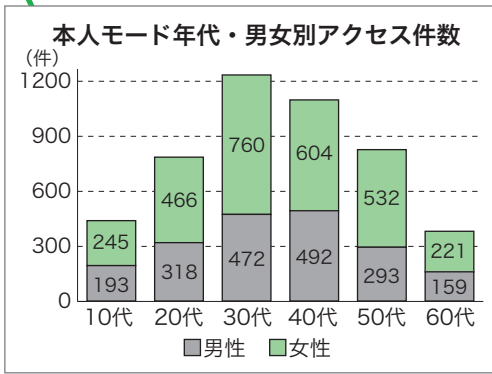
みんなで考える 心の健康づくり



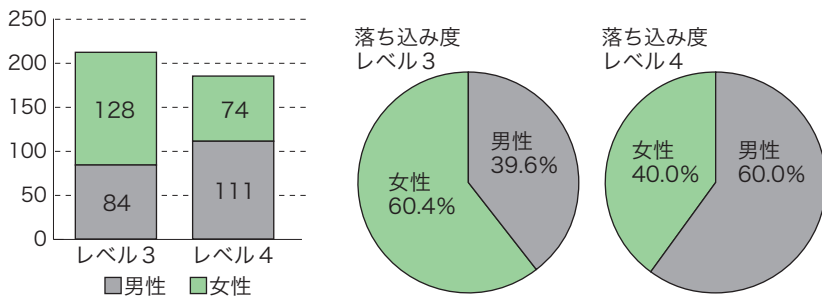
こころの体温計年間アクセス内訳

チェックモード	件数
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	4,755
家族モード 大切な方の心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	688
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分かります	438
ストレス対処タイプテスト あなたのストレスのタイプが分かります	677
認知症チェックテスト 認知症の症状の有無をチェックできます	728
楽天主義のすすめ 何事も悲観的に考えがちな方におすすめです	755
計	8,041

町では、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、こころのストレス状況と落ち込み度がわかる「こころの体温計」を導入しています。平成28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。



男女別落ち込み度判定の件数と割合



- 本人モードでは、男女ともに30代～40代の方が多く利用しています。
- 本人モード利用者のうち、落ち込み度判定がレベル3（うつ傾向）であった件数は200件を越え、レベル4（ケアが必要）は185件という結果でした。
- 落ち込み度が最も高い「レベル4」判定は男性が6割を占めています。

こころの体温計
落ち込み度・ストレス度チェック



※こころの体温計は、自分自身では気づかないこころの健康状態に気づくためのものです。結果に関わらず不調を感じる方や不安がある方は専門機関へご相談ください。

保健センターが開催する無料相談会

～悩まずお気軽にご相談ください！ 専門の相談員がじっくり対応します～

	秋田なまはげの会出張相談会 ～暮らしの相談会～	こころの相談会
実施日	5月13日(土)	5月29日(月)
会場	保健センター (相談時間 13:00～16:00)	
申込方法	※原則、予約制ですが、当日の申し込みでも結構です。当日の場合は順番によりお待ちいただく場合があります。	
予約先	三種町保健センター (☎83-5555 FAX83-3857)	
秘密は厳守します	秋田なまはげの会 相談アドバイザー (相談内容により司法書士)	臨床心理士 成田ひとみ氏 (秋田県臨床心理士会理事・臨床動作士)
	・借金や債務のこと ・年金の事 ・賃借 など、お金や暮らしに関すること	・相続の事 ・成年後見制度
		成田さんはスクールカウンセラー、3歳児健診スタッフとしても活躍されています。悩みや、お話をお聞きします。本人でなくてもご家族がおいでになっても結構です。

※この相談会は秋田県地域自殺対策強化事業費補助金を活用しています。

◆問い合わせ先 三種町保健センター ☎83-5555