

こころの体温計

(メンタルヘルス)

伊予市で運用が開始しました！



最近、眠れない、いつもイライラする……。そんな心のストレス度や落ち込み度が「こころの体温計」で簡単にチェックできます。

ためしてみませんか？



こころちゃん

QRコード

パソコンはこちらからご利用いただけます。

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

♥ こころの体温計 (本人モード)

ご自身のストレス度・落ち込み度が分かります。

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、水體の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。



本人モード 結果画面 (例)

♥ 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。

♥ 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。

♥ 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が分かります。



♥ 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？