

今日からできる こころの健康づくり！

“こころのストレス” チェックしてみませんか？



こころの悩みや心配を“ひとりで抱えないでください”

こころの体温計

三沢市 こころの体温計 検索

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

ためしてみませんか？

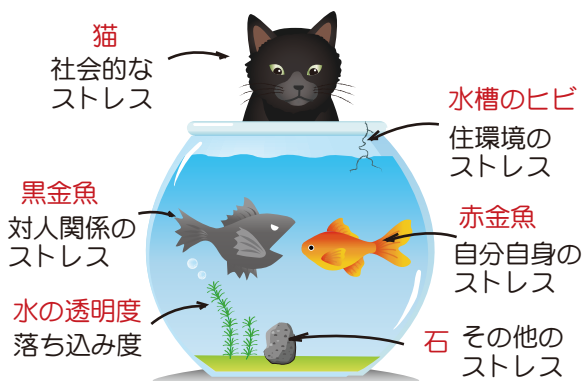
携帯・スマホ
はこちらから



QRコード

本人モード

ストレス度・落ち込み度が分かります。



本人モード 結果画面（例）

家族モード

あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。

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わかります。

いじめのサイン「守ってあげたい」

「これは、いじめかな？」と思ったらすぐ相談先へ。

楽観主義のすすめ「こころのエンジン」

楽観主義は人生を楽しむための原動力です。

自死家族ケアサイト「大切な人を突然亡くされたあなたへ」

大切な方を亡くされた方は、精神的な支えが必要です。

赤ちゃんママモード

赤ちゃんのいるママの心の健康状態をチェックします。

ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス対処法はどのタイプ？

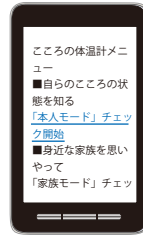


※こころの体温計 ご利用にあたって
利用料は無料です。（通信料は、自己負担となります。）個人情報を入力は一切不要です。
自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。
結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家にご相談されることを
おすすめします。

三沢市 健康推進課
（保健相談センター内）
TEL 0176-57-0707

♡♡♡ スマートフォン・携帯電話の使い方 ♡♡♡

- ①バーコードリーダーでQRコードを読み込みます。
- ②サイトに接続します。
- ③トップページが表示されます。
- ④本人モードのチェック開始します。



例は本人モードの画面です。

※バーコードリーダーのない携帯では読み取れないことがあります。

各種相談先につながります。お気軽にご相談ください。

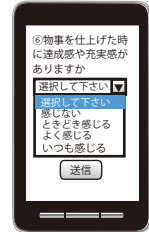


何も問題のない状態

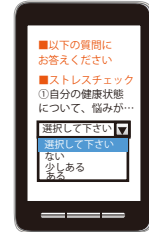
結果画面表示

一番低いレベル

一番高いレベル



⑥すべて答えたら、送信ボタンを押します。



⑤ 4択で選択します。

三沢市相談窓口一覧

～ひとりで悩んでいませんか？まずはご相談ください～

令和3年9月現在

♡ 心の相談		
三沢市健康推進課 心のケア相談	専用電話 0176-57-0029	毎月2回 9:00~16:00 ※
上十三保健所 健康増進課	0176-23-4261	8:30~17:15 ※
青森県立精神保健福祉センター 心の電話	017-787-3957 017-787-3958	9:00~16:00 ※
♡ 死にたいくらいつらい		
NPO 法人 あおもりいのちの電話	0172-33-7830	毎日 12:00~21:00
県民のための自殺予防 いのちの電話	0120-063-556	毎月1日、15日 12:00~21:00
「自殺予防 いのちの電話」 一般社団法人 日本いのちの電話連盟	0120-783-556	毎月10日 午前8:00~翌日午前8:00
♡ 多重債務・経済・生活		
法テラス青森	050-3383-5552	9:00~17:00 ※
三沢市消費生活センター (三沢市役所生活安全課内)	0176-53-5350	8:30~16:30 ※
青森りんごの会 (青森多重債務被害等をなくす会)	080-6057-3792	9:30~16:30 ※
♡ 子育ての相談		
三沢市健康推進課 (三沢市保健相談センター内)	0176-57-0707	8:15~17:00 ※
三沢市子育て支援課 (三沢キッズセンターそらいえ内)	0176-51-4431	9:00~16:00 ※
三沢地域子育て支援センター (チャリティー第二保育園2階)	0176-53-1176	平日 9:00~15:00、土 9:00~14:00
地域子育て支援センター ぴこりんパーク (三沢第一幼稚園内)	0176-53-7772	平日 13:00~15:30、土 9:00~12:00
子育て支援 Colacco	0176-51-0096	平日、土 8:00~17:00 ※
いちいすくすくルーム (いちい幼稚園内)	0176-53-7941	平日、土 9:30~14:30
子育てサロン ミルキールーム (三沢キッズセンターそらいえ内)	0176-51-4434	平日、土 8:30~16:30
七戸児童相談所	0176-60-8086	8:30~17:15 ※
♡ 虐待かもと思ったら		
三沢市子育て支援課 (三沢キッズセンターそらいえ内)	0176-51-4431 (直通)、0176-53-5111 (内線 385)	
七戸児童相談所	0176-60-8086 子ども虐待ホットライン(24時間受付) 0120-78-6552 全国共通ダイヤル 189 (いちはやく) ・お近くの児童相談所につながります。	

※ 土日、祝日、年末年始を除く