

こころの体温計とは

携帯電話やパソコンで簡単な質問に答えるだけで、今のこころの状態をチェックできるシステムです。

体調が悪いときに体温を測るように、こころの疲れを感じたら、こころの体温を測りましょう。

個人情報を入力する必要はありません。気軽にチェックしてみましょう。

こころの体温計（本人モード）

あなた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、猫などの絵になって表示されます。



家族モード

大切な方のこころの健康状態をチェックします。

赤ちゃんママモード

産後のお母さんのこころ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

飲酒がこころ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？

ご利用にあたって

- ・利用料は無料ですが、通信料は自己負担となりますのでご了承ください。
- ・利用時に性別・年齢等を入力する以外、個人情報をお聞きすることはありません。
- ・「こころの体温計」は自己診断するもので、医学的診断をするものではありません。
- ・ストレスの感じ方は、人によって異なります。また、同じ人でも時により変化します。心身の不調を感じた場合は、早めに専門の相談機関・医療機関にご相談ください。
- ・このシステムは、株式会社エフ・ビー・アイが東海大学医学部と共同開発したもので、泉南市が市民のこころの健康のために導入し、サービスを提供しています。

