






<p>しんがた しょうだんかんれんしょうだんまどぐちとう 新型コロナウイルス相談関連相談窓口等</p>	
<p>しんがた かんせんしょう けんこうそうだんとう 新型コロナウイルス感染症についての健康相談等</p>	
<p>おおさか ふうみんそうだん 大阪府コロナ府民相談センター</p>	
<p>TEL : 06-7178-4567</p> <p>FAX : 06-6944-7579</p>	<p>ぜんじつ じかんだいおう 全日24時間対応</p> 
<p>きゅうきゅうあんしん 救急安心センターおおさか</p>	
<p># 7119</p> <p>または06-6582-7119</p>	<p>24時間365日</p> <p>すぐに受診をすべきか、救急車を呼ぶべきか迷ったとき</p>
<p>こどもきゅうきゅうでんわ 小児救急電話相談</p>	
<p># 8000</p> <p>または06-6765-3650</p>	<p>19時から翌朝8時 365日</p> <p>夜間に、子どもの症状にどのように対処すべきか 病院を受診した方がいいか判断に迷ったとき</p>
<p>おおさか なや そうだんまどぐちいちらん 大阪府 悩みの相談窓口一覧</p>	
<p>おおさか けんこうそうごう 大阪府こころの健康総合センターWebページにつながります</p> <p>さまざまな分野の相談窓口の検索できます</p> 	
<p>こうせいろうどうしやう しえんじょうけんさく 厚生労働省 支援情報検索サイト</p>	
<p>一人で悩まないで、誰かに相談してみよう</p> <p>電話相談メール・SNS等による相談窓口や 支援情報も検索できます</p> 	
<p>しんがた かんせんしょうたいさく しえんじょうほう ないかくかんぼう 新型コロナウイルス感染症対策 支援情報ナビ (内閣官房)</p>	
<p>困りごとに対する様々な支援策をさがせます</p> <p>経済的な相談をはじめ、相談先情報を検索できます</p> 	

「専門機関への相談が必要なとき」

もし、反応が長く続いたり、強すぎてつらい場合は、専門の機関に相談しましょう。
 また、身近な人が強い症状に苦しんでいたら、相談を勧めましょう。
 つぎのような状態が続くときは、早めに相談してください。

- ・疲れているのに眠れない。
- ・食欲不振が続く、体重が減った。
- ・考えが先に進まず、何もする気がしない。
- ・怖い記憶が勝手によみがえり、パニックになる。



「相談窓口」
 大阪府こころの健康総合センター こころの電話相談 06-6607-8814
 <大阪府こころの健康総合センター ホームページより>

なや
ひとりで悩まないで
 こま そうだん まどぐち いちらん
困ったときの相談窓口一覧



れいわ ねん がつげんざい せんなんしりつほけん
 令和5年7月現在 泉南市立保健センター

ひとりで悩みを抱えないでください。
 相談窓口に、連絡してください。

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、面接から電話等のみの相談対応等変更になっている場合があります。よろしくお願いたします。

こころのストレスをチェックしましょう。
 こころのストレスをチェックしましょう。




QRコード
 けいたいでんわ
 携帯電話・スマート
 フォンはこちらから

『こころの体温計』は、携帯電話やパソコンを利用して
 ストレスや落ち込みの度合いが、水槽の中で泳ぐ金魚等の絵に
 なって表示されるシステムです。
 泉南市のホームページからご利用いただけます。

[市ウェブサイト](#) > [くらし・手続き](#) > [健康づくり](#) > [健康相談](#) > [こころの健康](#)

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




ねこ 社会的なストレス
 水槽のヒビ 住環境のストレス
 黒金魚 対人関係のストレス
 赤金魚 自分自身のストレス
 水の透明度 落ち込み度
 右 右
 その他のストレス

結果画面(例)

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問に回答していただくと、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。
【赤金魚】自分の病気などのストレス
 ※レベルが上がる毎にケガをしていきます
【水の透明度】落ち込み度
 ※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

赤ちゃんママモード

赤ちゃんのお母さんの心の健康状態をチェックできます。



家族モード

家族の方、周りの方の心の健康状態が気になる方におすすめします。



アルコールチェックモード

自らの飲酒について振り返ってみませんか？
 本人モード、家族モードもあります。



ストレス対処タイプテスト

ストレスにどう対処するかが心の健康を保つのに大切になっています。あなたのストレス解消法は？

