

こころの健康づくり

こころの体温計でストレスチェック!

パソコンまたは携帯電話からアクセスできます



宇佐市「こころの体温計」

URL <https://fishbowlindex.jp/usa/>



携帯電話の場合は
右記の QR コード
から利用可能



※これらのチェックは自己診断であり、医学的診断をするものではありません。結果に関わらず、心配なことがある時は、早めに専門家へ相談することをお勧めします。

結果画面
(例)

利用者の心理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



心を休めるリラックス方法～自分にあった方法を見つけましょう～



生活リズム
を整える



入浴やマッサージで
リラックスする



バランスのよい
食事をする



質の良い
睡眠をとる



趣味やスポーツなど
楽しむ時間をもつ

こころの SOS を一人で、抱え込まないで！
周囲の人に勇気を出して、相談してみてください。下記の相談窓口もご利用できます。

電話相談	電話番号	受 付
よりそいホットライン	0120-279-338	毎日 24 時間対応
大分いのちの電話	097-536-4343	
フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」	0120-783-556	毎日 16 : 00 ～ 21 : 00、 毎月 10 日 8 : 00 ～ 翌 11 日 8 : 00
こころの電話 (大分県こころとからだの相談支援センター)	097-542-0878	9 : 00 ～ 12 : 00 13 : 00 ～ 16 : 00

相談窓口	電話番号	受 付
思春期こころの相談 (10 ～ 20 代の方、その保護者や家族を対象とした臨床心理士による個別相談・月 2 回実施 ※日程は市報に掲載します)	予約先 0978-37-1605 (せせらぎ教室)	平日 9 : 00 ～ 16 : 00 (月～金)
宇佐市役所 健康課 健康増進係	0978-27-8137	平日 8 : 30 ～ 17 : 00 (月～金)
宇佐市役所 福祉課 障がい者支援係	0978-27-8214	
大分県北部保健所 地域保健課 疾病対策班	0979-22-2210	平日 8 : 30 ～ 17 : 15 (月～金)

※右記から、宇佐市役所相談窓口一覧がみれます

