

# 気づく・つながる・支えるいのち



**こころの体温計** **4つのモードでこころの健康チェック!**

簡単な質問に答えるだけでOK! ▼ パソコンはこちらから <https://fishbowlindex.jp/nishinomiya/> 携帯・スマホはこちらから QRコード

**こころの体温計 (本人モード)** 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、水槽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)

低 ← ストレスのレベル → 高

- 【赤金魚】自分の病気などのストレス
- 【黒金魚】対人関係のストレス
- 【金魚鉢のヒビ】住環境のストレス
- 【ネコ】社会的なストレス
- 【石】その他のストレス
- 【水の透明度】落ち込み度

**家族モード** 大切な方のためにこころ健康チェック

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。

家族モードの4つのレベル

**赤ちゃんママモード** ママのこころ健康チェック

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** アルコール依存症?

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。

**こころの健康 相談窓口**

※時間は、平日9:00~17:30になります。  
※西宮こころのケアセンターのみ、平日9:00~11:30、13:00~16:30

お気軽にご相談ください

♥ 西宮市保健所 健康増進課	0798-26-3160	江上町 3-26
♥ 西宮こころのケアセンター	0798-35-5066	江上町 3-40 江上庁舎 1階
♥ 中央保健福祉センター	0798-35-3310	染殿町8-3西宮健康開発センター1階
♥ 鳴尾保健福祉センター	0798-42-6630	鳴尾町 3丁目 5-14 鳴尾支所 2階
♥ 北口保健福祉センター	0798-64-5097	北口町 1-1 アクタ西宮西館 5階
♥ 塩瀬保健福祉センター	0797-61-1766	名塩新町 1 塩瀬センター 1階
♥ 山口保健福祉センター	078-904-3160	山口町下山口 4丁目 1-8 山口センター 2階

※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。) 個人情報の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。