

3分でできる!

こころの体温測定



指でひと押し あなたのストレスお測りします!

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | *1 家庭内で色々な問題があったばかりだ | <input type="checkbox"/> | 11 肩こりや、背中、腰が痛くなることがある |
| <input type="checkbox"/> | *2 自分をとりまく環境に多くの変化があった | <input type="checkbox"/> | 12 食欲があまりなく、少しずつ体重が減ってきた |
| <input type="checkbox"/> | 3 家事をあまりやる気がなく、疲れやすい | <input type="checkbox"/> | 13 生理が不順である |
| <input type="checkbox"/> | 4 人に会うのがおっくうで、何をするのも面倒だ | <input type="checkbox"/> | 14 頭がすっきりせず、重く感じられる |
| <input type="checkbox"/> | 5 お腹が張るようで、下痢や便秘を交互に繰り返す | <input type="checkbox"/> | *15 よくかぜをひくが、治りにくくて長引くことが多い |
| <input type="checkbox"/> | 6 目が疲れたり、めまい、立ちくらみがある | <input type="checkbox"/> | *16 体調が悪くて医者に行ったが、気のせいだと言われた |
| <input type="checkbox"/> | 7 気分がどうも沈みがちで、憂うつである | <input type="checkbox"/> | 17 前日の疲れが残っていて、朝から体がだるい |
| <input type="checkbox"/> | 8 ささやかなことで腹が立ち、イライラしてしまう | <input type="checkbox"/> | 18 寝つきが悪く、夢を見ることが多い |
| <input type="checkbox"/> | 9 楽しみにしている趣味などはほとんどない | <input type="checkbox"/> | 19 急に息苦しくなったり、胸が痛くなる |
| <input type="checkbox"/> | 10 運動など何もやっていない | <input type="checkbox"/> | 20 手足が冷たく感じたり、汗をかく量が多くなった |

判定	5個以下 平熱	6~10個 微熱	11~15個 高熱	16個以上 超高熱
	ストレスとのつき合い方が非常に上手です。	休養をとり、気分転換をしましょう。	心が悲鳴をあげています。生活を見直しましょう。	できるだけ早く専門医に相談しましょう。

※ の数が5個以下でも★印の項目が1つでもあれば要注意

※参考「ストレス度自己チェックテスト(関谷クリニック)」

相談窓口一覧

相談内容	相談窓口	受付時間	電話番号
こころの健康	県央保健所 健康増進課	平日 8:30~17:15	0854-84-9823
	島根県立心と体の相談センター		0852-21-2885
	大田市役所 健康増進課		0854-83-8056
	川本町役場 健康福祉課		0855-72-0633
	美郷町役場 健康福祉課		0855-75-1932
	邑南町役場 保健課		0855-83-1123
人生の様々な悩み	島根いのちの電話	年中無休 9時~22時 *土曜日 朝9時~翌朝9時	0852-26-7575
	フリーダイヤル 「自殺予防いのちの電話」	毎月10日 朝8時~翌日朝8時 (24時間・通話無料)	0120-783-556

大田圏域健康長寿しまね推進会議心ゆたかにチャレンジ部会 (事務局 県央保健所健康増進課)

~測ろう! こころの体温 補おう! あなたにとってのこころのビタミン~