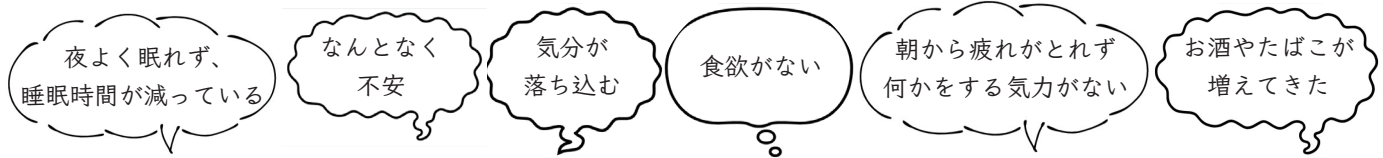


# 3月は自殺対策強化月間です



「いつもと違うな」と気づいたら、ひとりで悩まず、気軽に相談しましょう。

また、いつも顔を合わせている人の様子が違っていたら、声をかけてみましょう。

## こころの体温計

パソコンや携帯電話、スマートフォンから、簡単な質問に答えるだけでストレス度・落ち込み度をチェックするものです。ご自身に加え、家族の様子についても確認することができます。(https://fishbowlindex.jp/kochip/demo/index.pl)



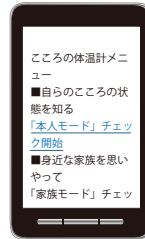
「高知県 こころの体温計」

次の窓口でも相談できますので、お気軽にご連絡ください。



## 「こころの体温計」携帯電話・スマートフォンでの使い方

- ①バーコードリーダーでQRコードを読み込みます。
- ②サイトに接続します。
- ③トップページが表示されます。
- ④本人モードのチェック開始します。



※チェック画面で「お住まい、性別、年齢」を入れ次に進んでください。

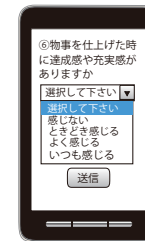
画面を下にスクロールします。



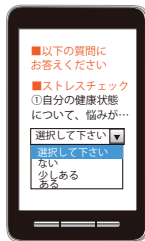
### 結果画面表示

一番低いレベル

一番高いレベル



⑥すべて答えたら、送信ボタンを押します。



⑤ 4択で選択します。

## 心の健康相談

保健師・相談員等による電話・面接相談を随時お受けしています。幡多福祉保健所では、精神科嘱託医の相談も行っています。

### 相談窓口

- 宿毛市健康推進課 健康指導係 ☎ 63-1113
- 高知県幡多福祉保健所健康障害課 精神保健福祉担当 ☎ 0880-34-5124 (直通) ☎ 0880-35-5979
- 高知県立精神保健福祉センター ☎ 088-821-4966
- お酒の悩みごと相談 幡多断酒会 大江 拓 ☎ 090-1173-4672

問 健康推進課 ☎ 63-1113