

「最近眠れない」「いつもイライラする」そんなときには…

# 自分のこころの状態を チェックしてみませんか

最近眠れない、いつもイライラする…。そんなこころの変化はありませんか。自分では気が付かないうちに、こころの状態が悪化してしまうこともあります。そんなときには、ストレスや落ち込み度を確認してみましょう。

## こころの体温計とは

ストレス度や落ち込み度など、こころの状態をパソコンやスマートフォン、携帯電話で調べられるサイトです。

個人情報を入力は必要なく、本人だけでなく、家族のこころの状態も調べることができます。

まず、「本人モード」で自分のこころの状態を確認してみましょう。

### 本人モード

ストレス度・落ち込み度が分かります。4択の質問に答えると、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。



本人モード 結果画面 (例)

関健康介護課 TEL 22-6839

## 本人モード以外に…

### 家族モード

大切な家族のこころの健康状態が分かります。

### あかちゃんママモード

産後の不安なこころの健康状態が分かります。

### アルコールチェックモード

飲酒がこころにどのような影響を与えているのか分かります。

### ストレス対処タイプテスト

自分自身のストレス解消法が分かります。

### いじめのサインチェック

「いじめかも…」と思ったら。

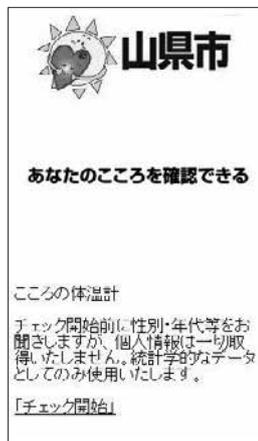
### こころのエンジン

悲観的に考えてしまいがちな人におすすめします。

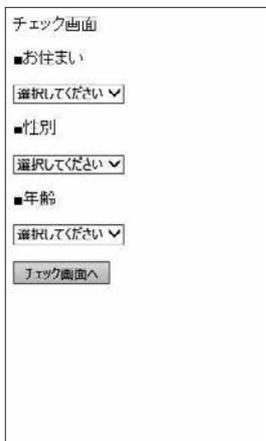
①まずはこのQRコードを読み取ります。



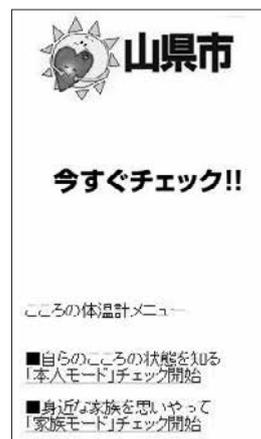
②「チェック開始」へ進みます。



③住まい、性別、年齢を選択し、「チェック画面」へ進みます。



④メニューを選択、チェックを開始します。



利用料は無料ですが、通信料は自己負担となります。

このサイトは、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。

チェックの結果、行政機関など専門の相談窓口の紹介もしています。相談窓口は秘密を厳守します。

結果に関わらず、心配な状態が続くようであれば、早めに専門家に相談しましょう。どこに相談してよいか迷う場合は、健康介護課にお尋ねください。



火事はすべてを奪います

## 取り付けましたか？ 住宅用火災警報器



### 設置後の維持管理について

- ・定期的に作動確認をしましょう。  
(点検ボタンを押すか、点検ひもを引く)
- ・住宅用火災警報器の電池寿命は約10年です。
- ・10年以上経過している場合は、内部部品の劣化も考えられるため交換しましょう。

## 春の火災予防運動

3月1日(木)から3月7日(水)まで



## 充実・強化する「消防力」 4月1日 消防広域化が開始

山県市は、4月1日から岐阜市、瑞穂市、本巣市および北方町の岐阜地域4市1町による消防広域化(岐阜市への事務委託方式)の運用を開始します。

消防広域化とは、市町村の行政分野の一つである消防行政について、その特性を踏まえてより大きな規模で事務を処理することによって、消防力の充実強化を図ることを目的としています。

消防広域化後は、行財政上のさまざまなスケールメリットを生かし、一丸となって市民の安全と安心を守っていきます。

### ○ 消防広域化後(4月1日以降)の消防本部、市内消防署所の所在、連絡先

岐阜市消防本部	〒500-8812 岐阜市美江寺町2丁目9番地	TEL 058-262-8151 (代表) FAX 058-266-8155
山県消防署	〒501-2113 山県市高木1291番地2	TEL 0581-22-0119 FAX 0581-22-4315
美山分署	〒501-2314 山県市笹賀70番地1	TEL 0581-55-2119 FAX 0581-55-2119



岡消防課 TEL22-5121