

## (熊谷市) 記者クラブ取材情報

### 事業の名称等 心の健康状態をチェックできる「こころの体温計」の導入について

1. 実施日時等 平成 24 年 8 月 1 日 ( 火 )  午前・午後 8 時 30 分～
2. 会場・主催地 熊谷市ホームページ
3. 主催者・関係者 熊谷市
  - (1) 団体名等 熊谷市
  - (2) 代表者名 富岡 清 TEL 524-1111
4. 事業内容 携帯電話やパソコンを利用して、自分や家族などの心の状態を確認するシステムです。利用者が健康状態や人間関係、住環境などの質問に回答することで、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よって表示され、心の健康状態をチェックすることができます。メニュー「本人モード」「家族モード」「あかちゃんママモード」「アルコールモード」「ストレス対処タイプテスト」の5種類です。
5. 目的・理由 自殺予防対策の一環として、心の健康について市民の関心を高めるとともに、心の病気などの早期発見、早期対応につなげ、防ぐことのできる自殺への取り組みを行います。
6. 経緯・経過 平成 23 年度自殺対策の一環として、9 月市報と同時に自殺予防パンフレットを作成し、全戸配布した。今年度も自殺対策の一環として、実施する。
7. 影響・効果 チェックの結果に合わせ、相談窓口の連絡先が表示され、悩みや心配ごとの内容にあった相談先を知ることができる。広報誌以外の媒体を使うことで、子育て世代や若年世代へアプローチができる。落ち込みの状態が悪化する前に早い段階で相談機関につなげていくことができる。
8. この事業の実施による特記事項・PRポイント 気軽にいつでもどこでも、自分でメンタルチェックができる。プライバシーが保護される。視覚的に分かりやすい。  
利用料は無料。ただし、通信料は自己負担になります。

#### (1) 県内の状況

ア. 県内で初めて  県内で 3 番目

#### (2) 他市が実施している事業に比べて本市の特色

・ 他市と同じ

※ 資料の有無 (  有 ・ 無 )

担当者 熊谷保健センター 宮崎

連絡先 TEL 048-526-5737

『こころの体温計』の概要

気軽にいつでもどこでも、セルフメンタルチェックができ、その場で結果に基づき掲載した相談窓口に連絡でき、市民の健康を向上させ、全国的に増大する自殺者の低減に資するものです。

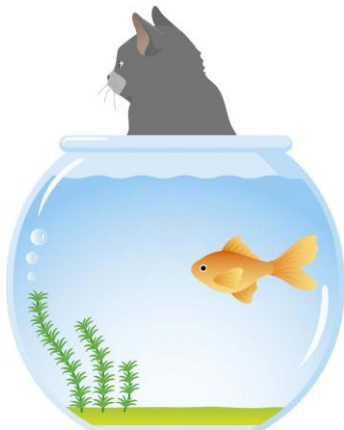
こころの体温計は、東海大学医学部付属八王子病院健康管理センターの人間ドック受診者用に開発した「メンタルチェック」をベースとし、携帯電話やパソコンを用いて自分や家族のこころの状態(ストレス度と落ち込み度)を確認するシステムです。

11問の質問に答えることで、本人の心理的世界をビジュアルに確認することができます。

水槽の中の泳いでいる赤金魚が本人で、その他のキャラクターは、対人関係や家庭状況など、本人を取り巻く環境によるストレスの種類を表しています。

■判定結果 (イメージ)

<ストレスのレベルが低い状態>



<ストレスのレベルが高い状態>



**こころの体温計 (本人モード)**

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問13問に回答していただくと、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。

**【赤金魚】自分の病気などのストレス**  
※レベルが上がる毎にケガをしていきます

**【水の透明度】落ち込み度**  
※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

**結果画面 (例)**

- ねこ 社会的なストレス
- 水槽のヒビ 住環境のストレス
- 赤金魚 自分自身のストレス
- 石 その他のストレス
- 黒金魚 対人関係のストレス
- 水の透明度 落ち込み度

■キャラクター紹介（各キャラクターはそれぞれ4段階でストレス度を表します）

赤金魚		自分の体や病気に対するストレスを表します。レベルが上がるごとにケガをしていきます。
黒金魚		対人関係のストレスを表します。レベルが上がるごとに攻撃的になります。
水槽		家庭状況を表します。レベルが上がるごとにヒビが入ります。
猫		社会的なストレスを表します。レベルが上がるごとに攻撃的になります。
石		その他のストレスを表します。レベルが上がるごとに個数が増えます。
水の透明度		気持ちの落ち込み具合を表します。レベルが上がるごとに濁っていきます。

 **家族モード**

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。


お父さんのこころの健康状態が気になる方におすすめします。

 **赤ちゃんママモード**

産後は体内の女性ホルモンが急激に変化により、イライラしたり、憂鬱になったり、情緒不安定になりがちです。また、慣れない授乳や睡眠不足などが重なり、感情の揺れが激しくなります。

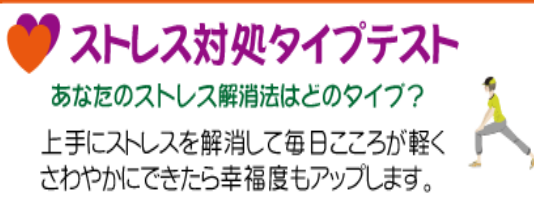
そんなとき、心の状態をチェックしてみるアイテムとして「赤ちゃんママモード」が誕生しました。

つらい時は、ひとりで抱え込まずにご相談ください。

 **アルコールチェックモード**

飲酒が心にとどのような影響を与えているのかが分かります。

自らの飲酒について振り返ってみませんか？  
また、ご家族や身近にいる方の目でチェックする家族モードもあります。

 **ストレス対処タイプテスト**

あなたのストレス解消法はどのタイプ？

上手にストレスを解消して毎日こころが軽くさわやかにできたら幸福度もアップします。



熊谷市 『こころの体温計』 URL

<https://fishbowlindex.jp/kumagaya/>

お気軽に下記相談窓口にご相談ください。  
相談窓口は、原則、土・日曜日、祝祭日及び年末年始は休みです。  
「予約制」と記載があるものは電話予約が必要です。

■こころとからだの健康相談

○熊谷保健センター

こころの健康と病気に関する電話や来所相談

平日 8:30~17:15

048-526-5737

○埼玉県熊谷保健所

精神保健に関する電話や来所相談

平日 8:30~17:15

048-523-2811

○埼玉県立精神保健福祉センター

精神保健福祉に関する来所相談（予約制）

平日 9:00~17:00

048-723-6811（相談予約電話番号）

○いのちの電話

毎月10日

午前8:00~翌日8:00

0120-738-556（フリーダイヤル）

○埼玉いのちの電話

24時間・365日対応

048-645-4343

○埼玉いのちの電話こどもライン(18歳以下)

金・土のみ 15:00~21:30

048-640-6400

○埼玉県こころの電話

精神保健福祉相談(電話相談)

平日 9:00~17:00

048-723-1447

■出産・子育ての悩み・子どもの健康・発達・養育の相談

○熊谷市母子健康センター

母と子の健康・育児全般

平日 8:30~17:15

048-525-2722

○熊谷児童相談所

児童に関する様々なこと

平日 8:30~18:15

048-521-4152

○こどもあんしんダイヤル

子育て・思春期・児童虐待

平日 8:30~17:00

048-527-2700

○熊谷市役所 教育相談窓口

非行・問題行動・発達

平日 9:30~16:30

048-524-1111(内線551)

○教育110番

いま、いじめで悩んでいる君へ

緊急を要する相談

毎日対応 \*小中学生及びその保護者対象

048-525-7830

○少年サポートセンター北分室熊谷相談室(埼玉県警)

非行・家庭内暴力・いじめなど

平日 9:00~16:00 (面接は予約制)

熊谷市立婦人児童館2階

048-524-4016

■障害福祉の相談

○熊谷市役所 障害福祉課

障害福祉サービスの相談

平日 8:30~17:15

048-524-1111(内線530)

■介護の相談

○熊谷市役所 長寿いきがい課

介護の相談

平日 8:30~17:15

048-524-1111(内線217、457)

■DV(配偶者等からの暴力)相談

○熊谷市男女共同参画推進センター「ハートピア」

ティアラ21 4階

DV相談

平日、第1・3土 \*祝日を除く 9:00~17:15

048-599-0015

○熊谷警察署生活安全課 相談係

DV相談

月~金 8:30~17:15

048-526-0110

■生活保護に関する相談

○熊谷市役所 福祉課

月~金 8:30~17:15

048-524-1111(内線303、480)

■多重債務・暮らしの相談

○暮らしとこころの相談会

多重債務・生活・失業・こころの相談

木曜 15:00~19:00 (要予約)

048-782-4675

○熊谷市役所 消費生活相談窓口

多重債務を含む消費生活全般の相談

平日 9:30~12:00

13:00~16:00

048-524-7321

○埼玉県消費生活支援センター 熊谷

平日 9:30~16:00

048-524-0999