

# こころの体温計で こころのサインをチェックしませんか

最近眠れない、食欲がない、何となくやる気がおき  
ないなど、不調を感じていませんか。  
それは「ストレスがたまっているよ」という、疲れた「こ  
ろ」からの警告かもしれません。

市ではこのたび、パソコンや携  
帯電話を使って簡単にメンタルへ  
ルスチェックができるシステム「こ  
ころの体温計」を導入しました。

健康状態や人間関係、住環境  
などについての質問に答えると、  
ストレス度や落ち込み度が、水槽  
の中の金魚や猫などのイラスト  
で表示されます。

また、赤ちゃんママモード、アル  
コールチェックモード、ストレス  
対処タイプテストなど、様々な  
機能があります。

※利用料は無料です(ただし  
通信料は自己負担となりま  
す)。「こころの体温計」へは、  
市ホームページまたは左記の  
QRコードからアクセスして  
ください。

市ホームページまたは左記の  
QRコードからアクセスして  
ください。

**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。

**家族モード**  
あなたの大切な方の心の  
健康状態が分かります。

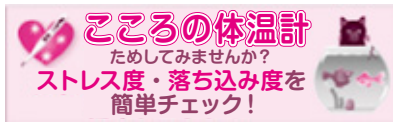
**赤ちゃんママモード**  
産後の不安な心の健康  
状態が分かります。

**アルコールチェックモード**  
飲酒が心にとどのような影響を  
与えているのが分かります。

**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?

社会的なストレス、水槽のヒビ、住環境のストレス、赤い金魚、自分自身のストレス、黒い金魚、対人関係のストレス、水の透明度、落ち込み度、石、その他のストレス、結果画面(例)

▶市HPにあるバナーからアクセス



▶QRコードから  
アクセス



問合せ先  
健康推進課  
1035-13160  
000524

相談窓口もご利用ください	内容	申込・問合せ先	実施時間等
<p>悩みごとや心の重荷は、口に出して誰かに話すだけでも軽くなります。相談機関を上手に利用することも大切なセルフケアです。</p> <p>気軽に利用できる健康相談や専門家による相談窓口をぜひご利用ください(こころの体温計でチェックした後にも相談窓口が表示されます)。</p>	心身の健康全般に関する相談	健康推進課 35-3160	午前9時～正午 土日祝・年末年始除く
	ストレス・ひきこもりなど幅広いこころの悩みに関する相談	飛驒保健所 33-1111	午前9時～午後5時 土日祝・年末年始除く ※面接相談は要予約
	精神科医による相談	飛驒保健所 33-1111	毎月広報たかやま1日号で ご案内しています
	精神保健福祉士による相談	健康推進課 35-3160	
	法律とこころの健康のための相談会(弁護士・臨床心理士)	飛驒保健所 33-1111	年数回(事前に広報たかや までご案内しています)

## 投票日は4月26日(日) 市議会議員選挙

告示日 4月19日(日) 投票日 4月26日(日) 定数 24人

**投票できる方** 平成7年4月27日以前に生まれ、平成27年1月18日以前から引き続き市内に住民登録をしている方。なお、投票日までに高山市以外の市町村や外国に転出された方は投票できません。

**投票時間・投票所** 午前7時～午後8時(一部投票所を除く)。投票所の地図は入場券のハガキに記載されています。

**入場券** 入場券は4月20日以降に世帯ごとに郵送予定です。1枚に6人の有権者を連記していますので、投票日には1人ずつ切り離して投票所に持参してください。

**期日前投票** 投票日に仕事や旅行などの予定で投票に行くことができない方は、期日前投票ができます。

**期間** 4月20日(月)～25日(土)

**時間** 午前8時30分～午後8時

**場所** 市役所地下市民ホール、各支所(計10カ所)

※市内いずれの期日前投票所でも投票できます。

投票所入場券が届いている場合は持参してください。

**不在者投票** 投票日当日に、病院などの指定施設に入院・入所している方で要件を満たす方は、施設内で事前に投票できます。また、障害者手帳をお持ちの方で要件を満たす方は、自宅で投票することができます(郵便による不在者投票の対象者のうち、自分で投票等の記載ができない方は、あらかじめ届け出た代理人で記載できる制度もあります)。いずれも手続きが必要ですので、事前にお申し出ください。

**開票** 有権者の参観は自由です。

**日時** 4月26日(日) 午後9時30分～

**場所** 市役所地下市民ホール

※開票状況は、開票所内に表示するほか、市ホームページや市メール配信サービス(配信項目は選挙)でもお知らせします。

※開票状況に関する電話での照会のご遠慮ください。

問合せ先 市選挙管理委員会事務局 ☎33-7331