



メンタルヘルスチェックシステム 「こころの体温計」を7月1日から開始します

悩みや不安を抱える人たちの精神的な安定を図り、結果として自殺を未然に防ぐことを目的とし、メンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」の導入を7月1日から開始します。

このシステムを活用することで、利用者の方々には自らの精神状況を客観的に把握していただくことができます。また、利用者の悩みや不安に応じた相談先の情報を提供します。

【こころの体温計とは】

現在のこころの状態を表すチェックリストです。携帯電話(スマートフォン)やパソコンなどから、サイトにアクセスすると、4つのモードと1つのテストが選べ、質問に答えると、結果が画像や文章で表示されます。

- ・自らのこころの状態を知る「本人チェックモード」
- ・身近な家族のこころの状態を知る「家族モード」
- ・赤ちゃんを持つ母親の心の状態を明らかにする「赤ちゃんママモード」
- ・アルコールとの付き合い方を振り返る「アルコールチェックモード」
- ・自分が困ったときにどう対処するかを知る「ストレス対処タイプテスト」



生駒市ホームページの「健康・医療」の「健康維持」から「こころの体温計」をご利用いただけます。

【実施の背景】

自殺者数が年間3万人を超えた平成10年以降、自殺対策基本法、自殺総合対策大綱が策定され、全国的に自殺対策が強化されてきましたが、未だ自殺者の減少には至っていない状況です。

生駒市における自殺者の状況は、平成23年14人(死亡順位11位)、平成24年17人(7位)、平成25年20人(8位)、平成26年20人(8位)と、自らの選択による死亡が死亡順位の上位にあることから、何らかの対策を講じる必要があると考えています

また、自殺を図った人の直前の心の健康状態をみると、うつ病の割合が高く、うつ状態にある人の早期発見を図る取組の重要性が謳われていますが、このメンタルヘルスチェックシステムは、うつ尺度を基準にした問診項目を採用しているため、自殺につながりやすい精神状態にある人を明らかにし、適切な相談先を知らせることにより、自殺予防につなげることができると考えています。

【相談機関の掲載について】

自殺予防や様々な不安、悩みに対する相談対応先をはじめ、子育てや家族関係、経済、人権、法律などに関する相談先を掲載しています。

【予算額】

1 8 3 千円（システム導入費及び利用料）



ねこ
社会的な
ストレス



黒金魚
対人関係の
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

水の透明度
落ち込み度

石
その他のストレス

結果画面（例）

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クガをしていきます

【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



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。

問い合わせ 生駒市 健康課 担当 近藤

☎ 0 7 4 3 - 7 5 - 2 2 5 5

