

こころと身体のセルフチェック

無料で、気軽に、いつでもどこでも、「こころと身体のセルフチェック」のサービスを行っています。携帯・スマホ（パソコン）を使って、簡単にセルフチェックができます。

今すぐチェック！

パソコン URL

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

生活習慣病予防にお役立てください



携帯 QR コード



✚ メタボチェック

あなたのメタボがひと目でわかります。

✚ 活動量チェック

日頃の運動不足がどれだけ深刻かがわかります。

✚ 引き算ダイエット

一日に一つのアドバイスを実践するだけでOK。



あなたはこころの疲れを感じませんか？



✚ こころの体温計(本人モード)

現在の自分のこころの状態（ストレス状態と落ち込み度）を確認するシステムで、質問に答えると、水槽にいろいろなキャラクターが現れ、こころの状態をビジュアルで確認することができます。水槽の中に心理的世界が表現され、その中で泳いでいる赤金魚をご自身にたとえています。

✚ 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。お父さんの心の健康状態が気になる方におすすめします。

✚ アルコールチェックモード **NEW!**

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。相談機関や支援活動を行っている団体等の情報提供もしていますので、ぜひご活用ください。

✚ ストレス対処タイプテスト

ストレスコーピングは、大きなストレスがかかった時に、どのようにしてそれを受け止め、乗り越えてゆくか、自分はどうな対処法を行いがちか、簡単質問で、自己認識してもらうものです。



※こころの体温計は、医学的診断をするものではありません。
結果のいかにかかわらず、心身の不調を感じる方は、専門機関にご相談されることをお勧めします。