

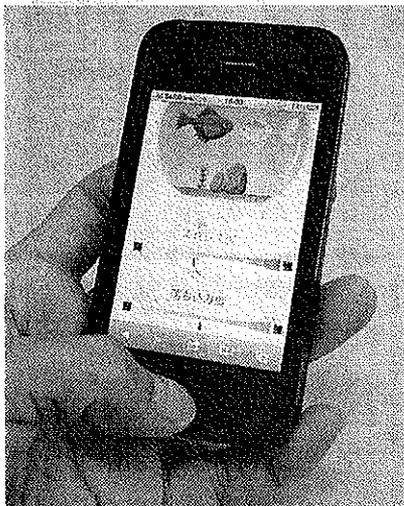
土浦・つくば支社 ☎029(822)4567 ファクス(823)6488  
 取手・龍ヶ崎支局 ☎0297(72)1139 ファクス(74)2700  
 石岡支局 ☎0299(26)6100 ファクス(26)6405

## 携帯電話でストレス度確認

# 「ニコろ」の体温計導入

自殺予防対策の一環として、つくば市は携帯電話やパソコンを使って簡単にストレスチェックができるシステム「ニコろ」の体温計を導入し、9月1日から市民向けに運用を始める。利用者本人だけでなく家族など身近で生活する人のストレス度も確認できる利点があり、市は「気軽に利用してもらい、不調を感じれば専門機関に相談を」と呼び掛けている。

同体温計は「本人モックできる」「家族モード」のほか、身近な「ド」のほか、身近な「ド」、慣れない授乳や「赤ちゃんママモード」の目線で相手をチェ、睡眠不足など子育てに「ド」の計3種類ある。



健康状態や人間関係、住環境に関する悩みのほか、ストレスの種類、睡眠状況などの質問に答えると、現在

携帯電話などを使ってストレス度を確認できる「ニコろ」の体温計

## つくば市 来月から運用開始

のストレス状態を金魚鉢で泳ぐ金魚や猫のキヤクター、赤ちゃんを抱く母親の表情のイラストなどで表示する仕組み。同時に、市保健センターや茨城のちの電話など専門の相談機関の連絡先も併記する。

市健康増進課によると、市の2009年の自殺者数は計51人で、市町村別では水戸市(67人)に次いで多かった。

年齢別では30歳代が最多で次いで20歳代が多く、「若い世代の自殺者が多いのがつくば市の特徴」(同課)という。

利用料は無料。通信料は自己負担。http://fishbowindex.jp/tsukuba/

- 4面 若手の女子テニス28日開幕
- 4面 龍ヶ崎市も独自の除染基準
- 5面 園児の父母ら除染作業に汗
- 5面 原電東海第2も地震計不備
- 5面 キララ山車から36万円寄付

製紙時代をリードする！

**兵庫製紙株式会社**

代表取締役社長 井川雄介

兵庫県姫路市豊富町豊富2288  
電話0792-64-1221代

代 FAX029-822-6743 ホームページ <http://www.joyo-net.com>

8/18 常陽 P1

# 携帯で「こころ」の状態確認

## 9月から県内初サービス

### つくば市が自殺予防の一環

自殺予防のため「こころのケア」の重要性が叫ばれる中で、つくば市は9月1日から、市民が携帯電話やパソコンを使って簡単にメンタルヘルスチェックができるシステムの「こころの体温計」のサービスを開始する。県内では年間約700人が自ら命を絶っている状況で、自殺予防対策が急務。チェックシステムは国の地域自殺対策緊急強化交付金を活用し、「自殺予防週間」（9月10～16日）に合わせ、県内で初めて運用を開始する。

「フィッシュボールインデックス」と呼ばれるチェックシステムは、「本人モード」「家族モード」「赤ちゃんママモード」の三つのモードがあり、ストレス状況と落ち込み度が確認できる。それぞれが抱える悩みに対応できる、県や市など

関係機関の相談窓口の電話番号も表示され、その場で連絡できる。

健康状態や人間関係、子育て、借金などさまざまな項目に対するストレスの有無の質問がある。質問に答えると、金魚鉢のイラストが表現される。金魚が自分

自身で、赤金魚は体や病気に対するストレスを表現。レベルが上がるごとに赤金魚がけがをしていく。

赤金魚のほか、対人関係のストレスを表す黒金魚や家庭状況を表す水槽など計六つのキャラクターが表示され各キャラクターはそれぞれ4段階でストレス度を表す仕組みになっている。

市健康増進課によると、2009年度の市内の自殺者は51人で、県内では水戸市に次いで2番目に多い。自殺者は20～50歳代の働き盛りの男性が目立つという。同課では「一人で悩みを抱えず、早めに関係機関に相談してほしい」と話している。

こころの体温計は現在、試行的に運用している。URLは<http://fishshowindex.jp/>

# 夏はハイボールで

オランダ風車前の花壇 土浦

春のチューリップで有名な土浦市大岩田のオラ



全国の地方職員共済組合保養所  
**宿泊利用率5年連続1位**  
 ～オーシャンビュー大洗～

大洗町東光台の地方職員共済組合大洗保養所「オーシャンビュー大洗」(安義隆支配人)は、2010年度宿泊利用率が55.1%で、全国の地方共済組合の宿泊施設(保養型)の中で5年連続の

1位となった。

施設は洋室和洋室の計室、宴会場、カラオケ売店、ラウ

る。

3月11日祭大震災で被災日まで休館。

5年連続のオーシャンビュー

### 6 中学野球4強決定



県選抜中学校野球大会第3日は準々決勝4試合を行い、磯原、阿見、土浦六、関城が準決勝へ駒を進めた。

### 20 小中生が裁判学ぶ



小中学生に裁判を身近に感じてもらうと、市民のための法教育委員会は9日、夏休み子ども法律学校を開いた。

- 2 総人口、2年連続の減少
- 3 英暴動、各地で拡大懸念
- 9 東電、特別損失5000億円

- 21 スマホ、電池機能に不満
- 22 東北被災県の離職者急増

# 自殺予防に市町村本腰

年間約700人の命が失われている県内での自殺予防対策に各市町村が本腰を入れ始めた。国の地域自殺対策緊急強化基金を活用し、心の状態を携帯電話で計測できるシステムを導入したり、県外の自治体と連携するなど、さまざまな施策を実施していく。県障害福祉課は「住民により身近な市町村が力を入れることで、自殺の食い止め効果が一層高まるのではないかと期待している。

## 携帯ストレス診断 県外自治体と連携

や、家計・子育て・恋愛・借金などの24項目に対するストレスの有無に答えると、現在のストレス度合いを金魚鉢のイラストで表現する仕組み。例えば、身体に悩みが多いと赤金魚にけがのマークが入り、家庭状況が深刻だと金魚鉢にひびが入り、落ち込み具合が深いと水は汚れる。同市健康増進課によると、2009年の自殺者数は計51人で、市町村別では水戸市(67人)に次いで多く、働き盛りの20~50歳の男性が目立つという。担当の保健師は「男性は自分の悩みをなかなか打ち明けない傾向がある。携帯電話なら気軽に自分の状態を把握できる」と説明する。

常陸大宮市は、合併前の大宮町と交流があり、自殺予防対策に力を入れている京都・京丹後市の呼び掛けに応

じて、全国の1200自治体で構成する協議会「自殺のない社会つくり市町村村会」に加わった。担当者は「自殺予防対策は一つの自治体では限界がある。情報を共有し、いいアイデアを吸収したい」と期待する。

このほか、利根町は「こころの健康づくりカレンダー」を作成し、誰かが自にするカレンダーに「自分で気付くうつのサイン」や「うつになりにくいライフスタイル」などを紹介。さらに小美玉市は宮沢賢治原作「銀河鉄道の夜」の演劇を開催、美浦村

は「こころの健康づくりカレンダー」を開く予定で、ともに若い世代に向けて「命の大切さを学んでほしい」と願う。取手市は精神科の医師、弁護士、就労相談員らを

「こころの健康づくり」を開設した。厚生労働省人口動態によると、10年の県内自殺者数は前年より28人減ったものの、701人と都道府県別では11番目の多さ。10月からは総合支援相談を再開予定。石岡市は

率に23・9人と25番目だった。(小池恵臣)