

会 見 年 月 日	令和7年8月19日（火曜日）		
担 当 課	保健センター	（担当者名：日笠）	
問い合わせ先	TEL：0791-46-8701	（内線：            ）	FAX：0791-46-8705

## 9月10日～9月16日は「自殺予防週間」です

### 1 趣 旨

毎年9月10日～9月16日は、自殺対策基本法に基づき、「自殺予防週間」と位置付けられています。

赤穂市では、かけがえのない命を大切にしていだけるよう普及啓発等により、自殺対策に努めていきます。

### 2 内 容

(1) 自殺予防週間に係るポスターの掲示・・・資料1

厚生労働省が作成したポスターを公共施設に掲示し、普及啓発を行う。

(2) 自殺予防に関する相談窓口

市ホームページには、「いのちの電話」「SNSで相談できる窓口」等を掲載していますが、厚生労働省の相談窓口でも相談できます。

市ホームページ  
QRコード



厚生労働省  
相談窓口  
QRコード



(3) 「こころの体温計」・・・資料2

スマートフォン等によりこころの健康状態を確認出来る「こころの体温計」を利用ください。

# 話を聞いてもらった。 心が少し落ち着いた。

知らせてほしい、心のSOS。



心がもやもやしたり、ざわついたら、電話やSNSで気軽に相談できます。

相談窓口はこちら



まもろうよこころ

検索



9月10日～16日は自殺予防週間です。

# 「こころの体温計」を利用してみませんか？



「こころの体温計」は、スマートフォンやパソコンを使って、気軽にメンタルヘルスチェックができるシステムです。判定結果とあわせて、相談機関の情報も表示されますので、こころの健康維持に役立ててください。

こころの体温計 URL <https://fishbowlindex.jp/ako/>



## 【利用モード(6種類)】

**本人モード** ストレス度・落ち込み度のチェックができます

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

ねこ 社会的なストレス  
水槽のヒビ 住環境のストレス  
黒金魚 対人関係のストレス  
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)

**赤ちゃんママモード**

赤ちゃんのお母さんの心の健康状態をチェックできます。

**家族モード**

家族の方、周りの方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**

自らの飲酒について振り返ってみませんか？本人モード、家族モードもあります。

**ストレス対処タイプテスト**

ストレスにどう対処するかが心の健康を保つのに大切になっています。あなたのストレス解消法は？

**自死遺族ケア「大切な人を突然亡くされたあなたへ」**

大切な方を亡くされた方は、一人で解決しようとせず相談を。



※利用料は無料ですが、通信料は自己負担となります。また、チェック開始前に性別・年代等をお尋ねしますが個人情報は一切取得せず、統計学的なデータとしてのみ使用します。

※このシステムは、医学的診断をするものではありません。結果にかかわらず、気になることがある時は、早めに専門機関にご相談されることをおすすめします。



【問い合わせ先】赤穂市保健センター

電話番号:0791-46-8701 FAX 番号:0791-46-8705

メールアドレス:hoken@city.ako.lg.jp