

あなたの“こころ”元気ですか？

「眠れない」「起きるのがつらい」「やる気が出ない」―。気持ちや体調のちょっとした異変は、あなたの“こころ”が発する危険信号。あなた自身や身近な人の“こころ”の声に耳を傾けてみませんか。

♥こころの体温計で簡単チェック

市では、パソコンや携帯電話を利用して簡単な質問に答えるだけで、ストレス状況や落ち込み度などが分かるメンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」を導入しました。

♥利用方法

パソコンの場合は、市ホームページのトップページにあるオンラインサービス「こころの体温計」をクリックしてください。携帯電話の場合は、QRコードを読み込んで接続してください。※利用料は無料ですが、通信料は自己負担です。氏名、年齢など個人情報の入力は一切不要です【問い合わせ】健康づくり課(花巻保健センター内 ☎23-3121)



“婚活”を応援します

なぜ、市が婚活を応援するの？

全国的に上昇傾向にある平均初婚年齢。岩手県も例外ではなく、この30年で3歳から4歳ほど上昇しています。

岩手県の調査によると結婚を望む人は増えてきているものの、よい相手に巡り合わないという理由から独身でいる人が多いという結果が出ています。

こうした状況から、市が結婚を応援する雰囲気醸成したり、地域や職場の結婚支援体制をサポートしたりすることで、より多くの人たちに人生のパートナーを見つけるてほしいと考えています。

結婚を望む多くの皆さんが、住み慣れた地域で心豊かな生活を送

結婚したいけど出会いの場がない
理想の相手になかなか巡り合えない
そんなあなたの結婚活動(婚活)を
わたしたちは応援します

ることは、定住人口の増加や少子化対策、まちの活性化にもつながります。そのため市は、皆さんの婚活を応援します。

花巻市の婚活サポート

市内において、婚活を支援する団体やNPO法人などを、「はなまき婚活サポーター」と呼んでいます。

市は、同サポーターが実施する婚活イベントなどに、より多くの皆さんが参加できるように、広報はなまきやホームページ、ラジオ放送(エフエム・ワン)などを通して、その開催情報の発信をサポートしています。



QRコード

こころの体温計

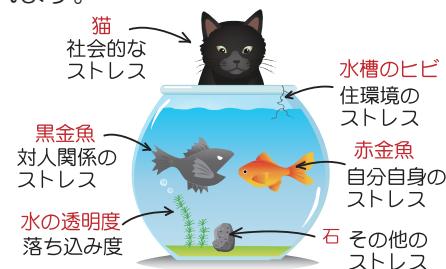
▼パソコンはこちらから

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

携帯・スマホはこちらから▶

本人モード

本人のストレス度や落ち込み度が分かります。全ての質問に答えると、下の結果画面(例)のように金魚鉢にいろいろなキャラクターが現れます。



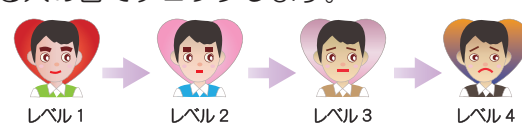
本人モード 結果画面(例)

本人モードレベル表



家族モード

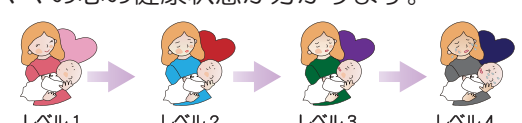
大切な人の心の健康状態を、家族や身近にいる人の目でチェックします。



※レベルが上がるほどストレスが高い状態です

赤ちゃんママモード

ママの心の健康状態が分かります。



※レベルが上がるほどストレスが高い状態です

アルコールチェックモード

飲酒が心にどのような影響を与えているかが分かります。本人モードと家族モードがあります。

ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス解消法のタイプが分かります。上手にストレスを解消すれば毎日元気に過ごせます。

いじめのサイン「守ってあげたい」

いじめからあなたを守りたい。本人モードと家族モードがあります。



♥結果にかかわらず、心配なことが続く場合は、早めに専門家に相談しましょう

■「はなまき婚活サポーター」の婚活支援事業

団体名	内 容	対象者	開催予定日
花巻市社会福祉協議会 (☎24-7222)	「出会い・クリスマスパーティー ピュアハート2014」 パーティー形式の交流会	男女とも25～49歳。男性は市内在住または勤務、女性は県内在住または勤務	12月13日(土)
花巻商工会議所青年部 (☎23-3381)	「PREMIUM PARTY」 (プレミアムパーティー) パーティー形式の交流会	男女とも20～49歳、県内在住	10月11日(土)、 平成27年3月7日(土)
NPO法人おせっ会 (☎29-4192)	「パンジーパーティー」 趣向を変えながら、毎月開催するパーティー形式の交流会	男女とも20歳以上、県内在住	毎月最終日曜日
	「パンジークラブお見合い事業」 ボランティアスタッフが1対1の出会いを提供	男女とも20歳以上 ※登録が必要	随時
	「パンジークラブ婚活セミナー」 婚活力を高める講座を開催	男女とも20歳以上	8月から12月まで全5回(毎月1回)
東和deまちこん実行委員会 (☎29-4192)	「東和deまちこん」 出会いの場の創出と商店街や地域の活性化を目的とした交流会	男女とも20歳以上	11月2日(日)

※婚活を支援する事業を行っている団体などで、市を通じて情報を発信したい場合は、下記へお知らせください

【問い合わせ】
本庁地域づくり課
(☎24・2111 内線455)