

誰にも相談できない不安や悩みを 相談できる場所があります

【市ホームページ】

■こころの相談窓口【QR①】

①



厚生労働省や秋田県でまとめた相談機関があります。

【SNS での相談】

■生きづらびっと【QR②】

②



(月金) 6:00~22:30、(日火水木土) 8:00~22:30
LINE や Web 相談ができます。

■あなたのいばしょ【QR③】

24 時間 365 日 誰でも無料・匿名で相談できます。

■Bond プロジェクト【QR④】

10 代・20 代の女の子専用の相談窓口です。④

③



こころの体温計

落ち込み度・ストレス度チェック

スマホで QR コードを
読み込んでアクセス



～自分のこころの状態を確認してみよう～

簡単な質問に答えることで、ストレス度やこころの落ち込み度がチェックできます。
スマートフォン、パソコンを利用して約 1 分で判定できます。

どこに相談したらいいかわからないなどご連絡ください。保健師がお話をお聞きします。

湯沢市健康対策課 ☎0183-73-2124 月～金 8:30～17:15