



みんなで安心・安全 セーフコミュニティあつぎ

心の健康編

こころに不安を感じたら

ストレスチェックを活用しよう

なかなか
眠れない

朝から
スッキリしない

気分が落ち込む

疲れている

気力が湧かない



まずは、メンタルヘルスチェック「ストレスマウンテンあつぎ」を活用して
自分自身のストレス状態を確認してみよう

Step
1

まずはアクセス



ストレスマウンテンあつぎ

Step
2

過去6ヶ月に経験した
出来事にチェック



Step
3

ストレス蓄積度
こころの健康対策を知る



▶ ご相談は健康づくり課へ

メンタルヘルス相談

☎046-225-2201

月～金曜(祝日年末年始を除く)(8時30分-17時15分)

問い合わせ先 セーフコミュニティ暮らし安全課 電話 046-225-2865

2020.05発行