

スマートフォン用

メンタルヘルスケアアプリ

こころの絆創膏

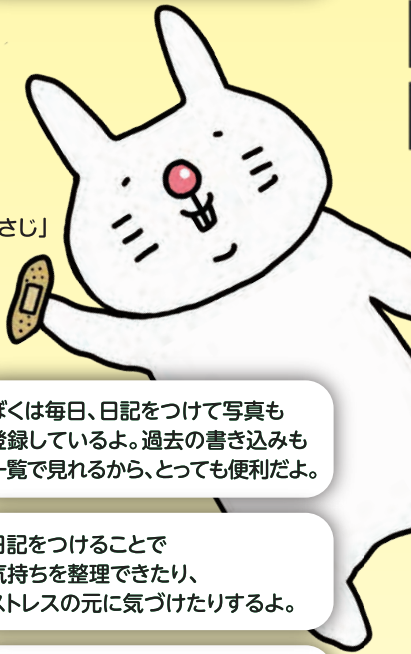
自分で毎日、メンタルヘルスケア!



ねえねえ、こころの絆創膏アプリ、もう試してみた?



うん、アプリをインストールしたよ。



「うさじ」



ぼくは毎日、日記をつけて写真も登録しているよ。過去の書き込みも一覧で見れるから、とっても便利だよ。



日記をつけることで気持ちを整理できたり、ストレスの元に気づけたりするよ。



自分の状態に早く気づいたり、改善策も考えられたりするね♪



セルフケアもちゃんと設定しているかい?



なにそれ?セルフケアって。



自分で決める、目標みたいなものかな。ウォーキングや音楽、アロマや日光浴など、15種類の項目から選ぶことができるよ。自分だけのセルフケアを設定することもできるんだ。



こころとからだにいいことをするってことだね。

「コア丸」



「ぴよ吉」

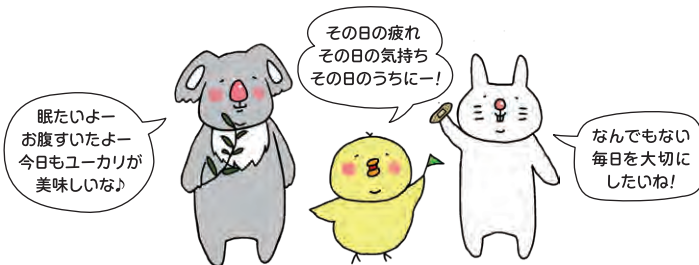
日記やセルフケアを続けるとご褒美にバッジももらえるんだ。



うさじたちと一緒に「こころの健康づくり」を始めましょう!

毎日の生活や学校、仕事、人間関係などでこころが疲れてしまうことは、誰にでもあることです。このアプリは、そんな「こころの状態」などに自分で気づき、健やかに過ごすためのヒントや相談窓口情報などをお届けします。

スマホで気軽に、こころのチェック! お問い合わせや相談も、ラクラク!



インストールはこちらから。



ios 端末の方

android 端末の方



うさじたちと
一緒にLet's begin health promotion
「こころの健康づくり」をしましょう!

日記の登録

心境などを振り返り、
コンディションの
調整に役立てよう。

「うさ美」「うさ坊」

セルフチェック

メンタルヘルスや
ストレスの
セルフチェックで、
自分のこころの
健康状況を
知ることが
できます。

「うさばば」

セルフケア

自分に合った
セルフケアを
日々の目標に
設定できます。継続した
日数がグラフに
なるよ。

「うさじ」

自分の傾向

日記に記入した
自分の状況がグラフ
等になって
確認できます。※「自分の傾向」の
一覧表は
メールにて
共有することも
可能です。

「コア丸」

バッジ

日記やログイン、
セルフケアの
達成度により
ご褒美のバッジが
もらえます。うさじの
誕生日バッジも
あるよ。

「びよ吉」

お知らせ・
相談窓口情報イベント情報の受信や
相談窓口を検索して
アプリ画面から
電話やメールを
することも
できます。

「うさじじ」

名古屋市いのちの支援広報キャラクター ©becco

一人で悩んで
いませんか?webサイト
こころの絆創膏病気や子育て、介護、仕事関係の悩みなど様々な悩みに関する
約200の相談窓口の情報などを紹介するサイトです。

お問い合わせ先/名古屋市健康福祉局 健康増進課

TEL052-291-4790 FAX052-291-4793

こころの健康づくりに関する
メッセージや情報を発信中!

/「うさじ」のInstagram

/「うさじ」のFacebook

/名古屋市「こころの絆創膏」チャンネル
(YouTube)