

♡♡♡ スマートフォン・携帯電話の使い方 ♡♡♡



①バーコードリーダーで
QRコードを読み込みます。



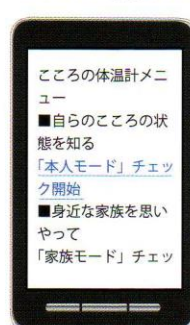
②サイトに接続します。



③トップページが表示
されます。



④本人モードの
チェック開始します。



※バーコードの読み込み
のある携帯のみできます。

画面を下にスクロールします。

※チェック画面で
「お住まい、性別、年齢」を
入れ次に進んでください。

結果画面表示



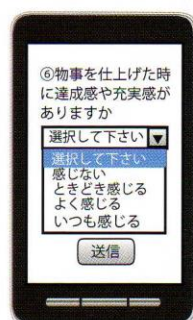
何も問題のない状態



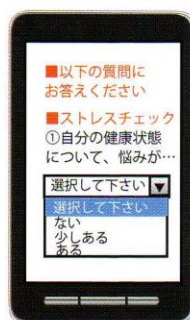
心が心配な状態

一番低いレベル

一番高いレベル



⑥すべて答えたら、
送信ボタンを押します。



⑤ 4 択で選択します。

各種相談窓口が画面に表示されますので、お気軽にご相談ください。

相談先		電話番号	曜日・時間等
春日井保健所 こころの健康推進グループ		0568-31-0750	月～金 午前 9 時～正午 午後 1 時～4 時 30 分
愛知県 精神保健福祉センター	精神保健福祉相談 自死遺族相談	052-962-5377	月～金 午前 9 時～正午 午後 1 時～4 時 30 分
	ひきこもり相談	052-962-3088	
あいちこころほっとライン 3 6 5		052-951-2881	毎日 午前 9 時～午後 4 時 30 分
名古屋いのちの電話		052-931-4343	24 時間
まなび女性相談		0568-71-9806	第 5 以外の毎週水・金曜日（祝日も可） 午前 10 時～午後 4 時



困ったとき、つらい時
お気軽にお電話でご相談ください。



※とと一緒に、育っていきたい。
Komaki