

健診といっしょに

ストレスチェックをしてみませんか？

身体と心の健康は密接に関係しています。身体の調子が悪い時には気分まで落ち込んでしまい、またストレスが多い時には身体の調子を崩しがちになるものです。

身体を健康に保つためにも、ストレスを減らし、心の健康にも気をつけることが大切です。

簡単なテストで、あなたのストレス度をチェックしてみませんか？

一般検診や川崎市がん検診、特定健診、企業健診等すべての検診といっしょにストレスチェックを行うことができます。

どんなテスト？



GHQ30（精神健康調査票）

ストレスがかかると眠れなくなる、日常的にこなせていたことが滞る、気分の状態が不安定になる等といった症状がでることがあります。

このテストはストレスと関連している様々な症状の有無や程度から、あなたの現在の状態を評価するものです。

所要時間：5～10分程度

金額：525円（税込）

テストの結果は心の専門家である臨床心理士が分析し、書面でご報告いたします。

お問合せ先：川崎幸クリニック 健診担当

TEL 044-544-1020