

3月は自殺対策強化月間です

こころの健康に気をつけましょう!

いま、誰もがストレスにさらされています。



《こころの健康を守るポイント》

新型コロナウイルス感染症自体の脅威が与えるストレスに加え、流行に伴う外出や交流、娯楽などの自粛や、マスクをつけての生活といった行動の制限などは、大きなストレスとなります。また、仕事や学業などで現在や将来に不安を抱える人は少なくありません。

悩みなどは信頼できる人に相談したり、公的な機関に支援を求めたりすることが大切です。また、日常生活において、心身の健康を守るための配慮が重要です。

《一人で抱え込まないで》

悩みやストレスなど、一人で解決しにくい問題が起こったら、とにかく誰かに相談してみましょう。家族や友人、知人など、身近に話を聞いてくれる人はいませんか。

ため込んでいた思いや悩みを打ち明けることで、心は軽くなります。また、問題を冷静にとらえるきっかけとなるなど、解決の糸口が見えてくることもあります。

《こころの健康相談統一ダイヤル》

TEL 0570-064-556 9:00~17:00 (平日)

《よりそいホットライン》

TEL 0120-279-338 24時間対応 (毎日)

URL <https://www.since2011.net/yoriso/>

《チャイルドライン》18歳までの子どもがかかる電話です。

TEL 0120-99-7777 16:00~21:00 (平日)

URL <https://childline.or.jp/index.html>

《いのちの電話》

TEL 0570-783-556

10:00~22:00 (毎日)

TEL 0120-783-556

16:00~21:00 (毎日)

8:00~翌8:00 (毎月10日)

URL <https://www.inochinodenwa.org/>



新型コロナウイルス感染症関連情報について

新型コロナウイルス感染症については、全国的に感染が拡大し、福島県内でも感染者が増加しております。村民の皆様には、引き続き「3つの密」を避けるとともに、マスクの着用、手洗い等の手指衛生、人と人との距離の確保など基本的な感染対策を継続するという「新しい生活様式」を徹底していただくようお願いいたします。

相談がある方は、下記の相談窓口にお問い合わせください。

《福島県一般相談窓口》

TEL 0120-567-177 8:30~21:00 (平日)

8:30~17:15 (土日祝日)

《厚生労働省相談窓口》

TEL 0120-565-653 9:00~21:00 (毎日)

《発熱等症状がある方の窓口》

TEL 0120-567-747 24時間対応 (毎日)

《新型コロナワクチンコールセンター》

TEL 0120-761-770 9:00~21:00 (毎日)

《福島県新型コロナワクチン副反応コールセンター》

TEL 0120-336-567 9:00~20:00 (毎日)

《新型コロナに関する誹謗中傷等被害相談窓口》

TEL 024-521-8647 9:00~17:00 (平日)

確かな信用、確かな技術

上下水道 / 設備工事 / 土木とび工事

株式会社 兼 千

〒969-0102 泉崎村大字関和久字瀬知房5
TEL 54-1101 FAX 54-1103