

9月10日から9月16日は「自殺予防週間」です

かけがえのない”いのち”を大切に

問 住民福祉課 保健予防係(保健センター) ☎62-9134

その悩み、誰かに相談してみませんか

元気に生活するためには、身体健康だけでなく、こころの健康も大切です。

新型コロナウイルス感染症の影響も長引き、生活や仕事、健康などに悩みを抱えている方が増えています。なにか悩んでいることがありましたら、一人で悩まず周囲の人に相談してみましょう。

以下の相談窓口では、随時相談を受け付けています。本人だけでなく、ご家族からの相談も可能です。お気軽にご連絡ください。

一人で悩むより、まず相談を

◆こころの健康相談 月曜日～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分

- 富士見町住民福祉課保健予防係(保健センター) ☎62-9134
- 諏訪保健福祉事務所 ☎57-2927
- 長野県精神保健福祉センター ☎026-266-0280



◆自殺予防のための相談 月曜日～金曜日(祝日を除く) 午前9時30分～午後4時

- ・こころの健康相談統一ダイヤル(長野県精神保健福祉センター内) ☎0570-064-556

◇くらしと健康の相談会

申込 問 諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課 ☎57-2927

失業、倒産、多重債務、家庭問題などについて弁護士が法律相談に応じ、あわせて保健師による心の健康を含めた健康相談をお受けします。

【日 時】 9月2・9・16・30日(木)
午前10時～午後3時
(正午から午後1時を除く)

【会 場】 諏訪保健福祉事務所(諏訪合同庁舎2階)

- 相談は無料ですが予約が必要です。相談時間は1時間で、相談希望日の前週金曜日、正午までにお申し込みください。

見逃さないで!

自殺のサイン

- ・食欲がなくなる
- ・眠れなくなる
- ・いつまでも疲れが抜けない
- ・物事への興味がなくなる
- ・身だしなみに構わなくなる
- ・無力感/絶望感を感じる
- ・表情が暗い/無表情 など

あなたの声かけで救われる人がいます

ゲートキーパー養成講座

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声かけや見守り、必要な支援につなぐ人のことです。SOSのサインに周囲が気づき、手を差し伸べることで、守ることができる多くの命があります。

ゲートキーパーには特別な資格は必要ありません。立場や職種に関係なく、どなたでもゲートキーパーになれます。周りの人の大切な命を助けたいと思っている方は、ぜひご参加ください。

【日 時】 9月29日(水) 午後1時30分～午後2時30分

【講 師】 臨床心理士 高城早苗 先生 【テーマ】 守ろう大切ないのち

【会 場】 富士見町役場3階会議室 【申 込】 9月22日(水) まで



アプリを使ってみんなで健康に 健康アプリ「KENPOS」

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134



▲インストールはこちら



▲健康イベント申込