

生活に取り入れて / **新型コロナウイルス感染症対策** / みんなで実践しよう /  
**マスクの着用、身体的距離の確保、手洗い** など、一人ひとりができる基本的な感染防止対策を！

## 今月の講座・教室

いずれも参加無料。下の問い合わせ先に電話でお申し込みを。詳しくは事前にお尋ねください。

講座名	対象	期日	時間	定員	場所	期限	問
お手軽ウォーキング 「三川・西山台桜コース(4.3km)」	20歳以上の市民	3/25(木)	10:00~12:00	20人	三川地区ふれあいセンター前集合	3/18(木)	①
家族介護教室 「人生会議について考えてみよう」	市民	3/11(木)	14:00~15:00	15人	野母地区公民館	事前に	②
健診後のフォロー教室 運動の効果・食生活の注意点、ノルディックウォーキング	20歳以上の市民	3/12(金)	10:00~12:00	20人	高浜地区公民館	事前に	③
いきいき健康教室 高血圧について、スクエアステップ		3/19(金)	13:30~15:30		深堀地区ふれあいセンター		
ひきこもりの家族学習会 「家族もリフレッシュしよう」	6カ月以上ひきこもり状態のかたの家族	3/17(水)	14:00~16:00	—	市役所職員会館 4階研修室(桜町)	事前に	④
こころの健康相談	心理相談を希望するかた(家族も可)	3/18(木)	9:00~10:00	—	市役所別館地下1階 精神保健福祉相談室		
			10:00~11:00				
			11:00~12:00				
認知症の人と家族の会(あじさい会)つどい	市民	3/23(火)	13:00~15:00	—	もりまち ハートセンター	—	⑤
肺年齢測定とたばこに関する健康相談	関心のあるかた ※肺年齢測定は40歳以上の市民	3/28(日)	10:00~12:00	—	アマランス	—	⑥
問い合わせ	①あじさいコール(☎822-8888) ②南部地域包括支援センター(☎892-3124) ③地域福祉課(南)(☎892-1113) ④精神保健福祉相談室(☎829-1311) ⑤認知症の人と家族の会(☎845-2180) ⑥健康づくり課(☎829-1154)						

### 元気がいちばんたい! 健康長崎市民21 — 大切な「いのち」を守るために —

3月は「自殺対策強化月間」です。昨年は約2万人が自殺で命をなくしており、自殺は身近な出来事になっています。また、新型コロナウイルスによる社会・生活環境の変化は、雇用・暮らし・人間関係の問題悪化など、自殺リスクの増加につながっている可能性が高く、特に若い世代や働く女性で深刻です。

自殺は、健康や経済、家庭、将来の不安などさまざまな問題が絡み合って深刻化し、「追い込まれた末の死」と言われています。悩みや不安を抱えていたら、まずは相談してみませんか。誰かに話すだけで気持ちが楽になることもあります。また、大切な人の命を守るために私たちができることは、「変化に気づく」「声をかける」「話をじっくり聴く」「必要な相談窓口へつなげる」「温かく見守る」ことで

す。大切な人のいつもと違う様子に気づいたら、まずは勇気を出して声をかけてみませんか。

#### ◆相談窓口

【電話】地域保健課精神保健係 829-1153  
 精神保健相談専用ダイヤル 829-1311

【SNS】「生きづらびっと」ID検索:@yorisoi-chat  
 自殺対策支援センターライフリンク

「こころのほっとチャット」  
 東京メンタルヘルス・スクエア

#### 【総合相談窓口】

「まろうよ こころ」厚生労働省

地域保健課(☎829-1153)



※新型コロナウイルス感染症対策のため、掲載しているイベントが中止・延期および施設の休館・業務縮小となる場合があります。