

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 「大村湾眺望コース」(4.0km)	20歳以上の 市民	3/26(土)	10:00~12:00	各 20人	琴海南部 文化センター	3/18 (金)	①
お手軽ウォーキング 「城下町深堀史跡群コース」 (3.1km)		3/28(月)			深堀体育館	3/21 (祝)	
いきいき健康教室 「運動と講話」		3/18(金)	13:30~15:30		深堀地区 ふれあいセンター	3/15 (火)	②
肺年齢測定とたばこに関する健康相談 (肺年齢測定は40歳以上)	市民	3/27(日)	10:00~12:00	12人	市民会館	3/24 (木)	③
ひきこもり家族学習会 「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	3/16(水)	14:00~16:00	—	市役所職員会館 (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)	3/17(木)	9:00~、10:00~、 11:00~	—	市役所別館 精神保健福祉相談室		⑤
認知症の人と家族の会 (あじさい会)つどい	市民	3/22(火)	13:00~15:00	—	もりまちハートセンター		

①あじさいコール(☎822-8888)

②地域福祉課(南)(☎892-1113)

問い合わせ ③健康づくり課(☎829-1154)

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)

ひきこもりなどの相談窓口

地域保健課(☎829-1153)

ひきこもりは誰にでも起こりえます。本人でも家族でも、悩みや苦しみを抱え込む前に、気軽にご相談ください。

内容	窓口
精神疾患や暴力の悩み	精神保健福祉相談室(☎829-1311)
経済・生活問題の悩み	生活支援相談センター(☎828-0028)
どこに相談していいかわからない悩み	北多機関型地域包括支援センター(☎801-2765) 南多機関型地域包括支援センター(☎801-0711)

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。一昨年は全国で2万1,081人が自殺で命をなくしており、11年ぶりに増加しました。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・生活環境の変化などが、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、「変化に気付く」「声を掛ける」「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。周りの人の変化に気付くことから始めてみませんか。

◆相談窓口

【電話】地域保健課

精神保健相談専用ダイヤル ☎829-1311

【LINE】「生きづらびっと」ID検索:

@yorisoi-chat

NPO法人自殺対策支援センターライフリンク



地域保健課(☎829-1153)

※講座やイベントなどへ参加の際は、事前に体温計測を行い、風邪などの症状がないことの確認と、マスクの着用をお願いします。