

# みんなの

## 健康・福祉

心の健康に気を配りましょう

### 3月は自殺対策

#### 強化月間です

3月は、進学や就職、転職、退職など、生活環境が大きく変わる時期でもあり、ストレスや不安を抱えやすい時期です。また、新型コロナウイルス感染症の流行は、先行きの見えない不安などから私たちの心身に影響を及ぼしています。感染予防とともに、心の健康にも気を配りましょう。

問合せ 健康づくり課

☎ 58・2838

#### 〈心の健康を保つポイント〉

○健康的な生活習慣を心掛ける

十分に休養し、規則正しい生活を送ります。

○休憩・気分転換を心掛ける

疲れやストレスを解消できるように、休憩・気分転換をこまめに取り入れましょう。

○他者とのつながりを守る

人と会う機会が少なくなってきたりしますが、電話などで家族や友人と連絡を取り合います。

#### 〈こころの体温計〉

次のQRコードから気軽にストレス度や落ち込み度を確認できます。ぜひご利用ください。



#### 〈つらい時にはご相談を〉

不安な気持ちを誰かに話すことで、気持ちが和らぐことがあります。身近な信頼できる人や相談窓口へご相談ください。

○心の相談電話（健康づくり課）

☎ 58・3699

○こころの電話相談

（県精神保健福祉センター）

☎ 018・831・3939

○こころの健康相談統一ダイヤル

☎ 0570・064・5566

○よりそいホットライン

☎ 0120・279・338

○能代保健所

☎ 55・8023

健康相談や、精神科医師による相談（予約制）も行っていきます。

○心の傾聴ボランティア サロン

市内のボランティア団体が相談に応じます。開催日は広報のしろお知らせ版に掲載しています。

## 新型コロナウイルス感染症情報

発熱などの症状がある場合の相談・受診方法は以下のとおりです。

### ●かかりつけ医がある場合……

受診前に必ず電話相談をして、医療機関へ向かしましょう。

### ●かかりつけ医がない、休診日である、感染症について不安に思うなどの場合……

あきた新型コロナ受診相談センターへ電話しましょう。

### あきた新型コロナ受診相談センター

24時間 018-866-7050

8:00~ 018-895-9176

17:00 または 0570-011-567

楽しくからだを動かしてみませんか

## アリナススポーツ教室

### ●アクア体操

- ・火曜コース（4月12日、19日、26日）
  - ・金曜コース（4月8日、15日、22日）
- 時間 午後1時30分～2時20分または  
午後2時30分～3時20分

### ●バランスボールエクササイズ

- ・木曜コース（4月14日、21日、28日）
  - ・金曜コース（4月8日、15日、22日）
- 時間 午後1時30分～2時30分  
午前10時30分～11時30分

### >> いずれも

定員 20人 費用 1,000円  
申し込み 3月20日(日)までにフロントへ(申し込み多数の場合抽選)

問合せ アリナス ☎54-9200

NEWOPEN  
美容室☆ルアナ☆

RUANA 広告  
-hair & relaxation-



さとうみく(店長)  
31才  
美容師歴10年

\*女性専用サロン  
\*予約優先  
\*広報を見たよ!で  
¥1,000の割引ができます  
\*新規の方限定・商品のご使用不可  
ご使用は1回限りです

営業時間: 10:00~18:00 TEL:090-7359-2073  
定休日: 毎週 日・水 住所: 能代市中和2丁目6-59

発達障害の診断と相談・カウンセリング  
不登校・引きこもりを支援するデイケア  
大人の復職支援デイケア



長信田の森心療クリニック

院長 児玉隆治

https://www.nagashidanomori.com  
三種町森岳字石倉沢 1-2 TEL0185-72-4133