

PART
3

9月は新潟県自殺対策推進月間、9月10日～16日は自殺予防週間です

湯沢町では、湯沢町ファミリー健康プランにもとづき、皆さん一人ひとりのこころの健康づくりを応援しています。

あいさつがつなげる元気な町！！

あいさつをしている人は、「孤独だと思えない」「悩みを相談できる人がいる」「困難に立ち向かうことができる」「自分の考えや気持ちを伝えられる」「町内やご近所との交流がある」と関連があることがわかっています。(令和4年度第2次湯沢町ファミリー健康プラン中間評価実態調査より)

身近なあいさつがこころの健康につながっていることを知り、意識して自分の周りの人に声をかけることで会話が生まれ、周りの人も自分自身も元気になります。また、一人ひとりが意識して家族や友人等にあいさつをすることであいさつの輪が町全体に広がり、町全体の健康づくりや安心して生活できる町につながることを期待できます。家庭・ご近所・学校・職場で気持ちの良いあいさつを交わしましょう。

誰にも言えない悩みこそ誰かの助けが必要です。あきらめないでここに相談しよう。
～新潟県自殺予防対策推進県民会議からのメッセージ～

相談窓口のご案内

相談窓口	電話番号	開設時間
湯沢町 健康増進課（保健師）	☎ 025 - 784 - 3149	午前8時30分～午後5時15分 月曜～金曜（祝日を除く）
南魚沼地域振興局健康福祉環境部	☎ 025 - 772 - 8137	
中越地域いのちとこころの支援センター	☎ 0258 - 88 - 0070	
こころの相談 いいがた	☎ 0570 - ^{なやみ} 783 - ^{なしいがた} 025	毎日24時間
こころの健康相談統一ダイヤル	☎ 0570 - ^{まもろうよ} 064 - ^{こころ} 556	

☎ 湯沢町 健康増進課 ☎ 025 - 784 - 3149 ☎ 025 - 784 - 4536

求職者向け こころとからだの健康相談

「会社を辞めて落ち込んでいる」「仕事が決まらず不安で眠れない」等こころの悩みを抱えている求職者の方々を対象に看護師が相談に応じます。

求職者が早期に自らのこころの健康状態に気づくことを促すとともに、うつ病や自殺の危険性のある人を早期に発見し、専門機関につなぐことを目的としています。

実施日 ・10月17日（金）ハローワーク長岡 ☎ 0258 - 32 - 1181 職業紹介部門（部門コード41#）
・10月27日（月）ハローワーク新潟 ☎ 025 - 280 - 8609 職業紹介部門（部門コード41#）

相談時間 午後1時～4時（1人60分まで）

※相談無料、要事前申込。空きがある場合は当日午後3時まで相談を受け付けます。