

お知らせ 3月は『自殺対策強化月間』です

問 健康医療課健康企画係（内線3422）

3月は、1年の中でも自殺者が最も多い月です。尊い命が失われないためにも、皆さんの身近な問題として自分や家族の大切な「いのち」を、この機会にもう一度見つめ直してみましよう。

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどのさまざまなこころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してください。



🍀 みんなで、チェック！

▶メンタルヘルスチェックシステム 「こころの体温計」

ストレス度や落ちこみ度を簡単にチェックできるシステムです。自分自身だけでなく、家族や友人などを周りの人の目でチェックすることもできます。こころの健康度を知るために、ぜひ活用しましょう。

<https://fishbowlindex.jp/kuki/>



🍀 お気軽にご相談ください

●電話または来所（要予約）による相談

・保健師による心や身体の健康相談

月～金曜日 8時30分～17時15分（祝日、年末年始を除く）

中央保健センター	本町5-10-47	☎21-5354
菖蒲保健センター	菖蒲町新堀1	☎85-7021
栗橋保健センター	間鎌251-1	☎52-5577
鷺宮保健センター	鷺宮6-1-2	☎58-8521

●電話による相談

・埼玉県こころの電話 ☎048-723-1447

月～金曜日 9時～17時（祝日、年末年始を除く）

・精神科救急電話 ☎048-723-8699

夜間・休日の緊急的な精神医療の相談

月～金曜日 17時～翌朝8時30分

土・日曜日、祝日 8時30分～翌朝8時30分

・埼玉いのちの電話 ☎048-645-4343

苦しみや悩みに関する相談 24時間365日

●LINEやチャットで悩みを相談できます。

電話では相談しづらい方は、LINEなどのSNSでも相談できます。

▶まもろうよ こころ（厚生労働省）

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



不当な差別、いじめ等は絶対にやめましょう！

— 困ったときは 相談を —

新型コロナウイルス感染症の収束の見通しがたたない中、感染者やその家族、濃厚接触者、医療従事者等に対する誤解や偏見に基づく差別的取り扱いや言動の事例が報道されています。

新型コロナウイルス感染症に関連して、感染者やその家族、濃厚接触者、医療従事者等に対する誤解や偏見に基づく差別は決してあってはなりません。

法務省の人権擁護機関では、法務局職員や人権擁護委員による、差別や虐待、ハラスメント等、さまざまな人権問題についての相談を受け付けています。相談内容についての秘密は厳守します。困ったときは、一人で悩まず、ご相談ください。

問 人権推進課人権推進係（内線2321）

< 相談先 >

電話での相談

みんなの人権110番 ☎0570-003-110

受付時間 月～金曜日 8時30分～17時15分

インターネットでの相談

<https://www.jinken.go.jp/>

「インターネット人権相談」で検索

