

助産師による健康相談室
および産後ケア（来所型）
の会場を移転します

福祉交流



⑤より市民プラザこどもセンターに移転します。なお、新会場での相談は3月3日（月）から実施します。

●相談日時

○来所、電話による相談
毎月・木・金曜日の午前9時30分～11時30分、○電話相談のみ
毎週金曜日の午後6時30分～8時30分（いずれも祝日および年末年始を除く）

●他 来所による相談および来所型の産後ケアについては、開設時間内に電話による事前予約をお願いします
☎上越助産師会（☎090・51199・1637）、こども家庭セン

ター（☎02

5・520・

5843）

詳しくは



3月は自殺対策強化月間です

●あなたもゲートキーパーに

あなたやあなたの周りの人に、こころや体の変化はありませんか。

悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことを「ゲートキーパー」といいます。特別な研修や資格は必要なく、誰でもゲートキーパーになることができます。やさしく声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。



●こころのストレスを感じたら

決まった時間に起きる、着替える、食事を食べる、ストレッチをするなど、毎日の基本的な生活リズムを崩さないように心がけましょう。



心配事や不安に思っていることを書き出してみましょう。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが少し楽になることがあります。また、友人や親族などに気持ちを伝えてみましょう。



●それでもつらいときには、誰かに相談してみましょう

厚生労働省ホームページ「まもろうよ こころ」や身近な相談窓口をご活用ください。



厚生労働省
ホームページ

●無料相談案内

	相談窓口	電話番号	開設日	開設時間
市	上越市健康づくり推進課	☎025-520-5841	月～金曜日 (祝祭日除く)	午前8時30分～ 午後5時15分
	各総合事務所市民生活・福祉グループ	各総合事務所へ (☎は18ページ上部に記載)		
県	上越地域いのちとこころの支援センター (上越保健所内)	☎025-524-7700	月～金曜日 (祝祭日除く)	午前8時30分～ 午後5時
	上越地域振興局健康福祉環境部 (上越保健所)	☎025-524-6132		
	新潟県こころの相談ダイヤル	☎0570-783-025 (ナビダイヤル なやみなし にいがた)	年中無休	24時間
民間	新潟県精神保健福祉センター	☎025-280-0113	月～金曜日 (祝祭日除く)	午前8時30分～ 午後5時
	よりそいホットライン	☎0120-279-338 (フリーダイヤル)	年中無休	24時間
	新潟いのちの電話	☎025-288-4343	年中無休	24時間
	自殺予防いのちの電話	☎0120-783-556 (フリーダイヤル)	毎日	午後4時～9時
			毎月10日	午前8時～ 翌日午前8時