

こころの健康づくりだより

相談してみたら。
少しほっとした。
人に話すことで、
心が軽くなるかもしれません。
匿名でも大丈夫です。
電話でも、SNSでも相談できます。

心がもやもやしたり、ざわついたら、電話やSNSで気軽に相談できます。

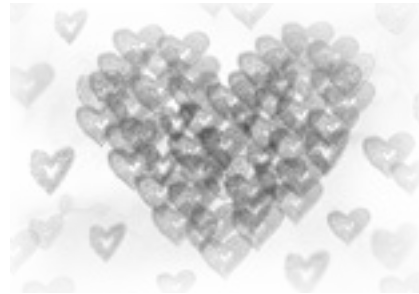
相談窓口はこちら まもろうよこころ

●今月は「自殺対策強化月間」です

我が国では、自殺対策基本法に基づき、毎年3月を「自殺対策強化月間」と定めて、国、地方公共団体、関係団体等が連携して「いのち支える自殺対策」という理念を前面に打ち出した啓発活動を推進しています。

広報ポスターにも掲載されている「まもろうよこころ」のサイトでは、相談窓口、自殺対策の取り組みなどの情報をわかりやすくまとめています。

心がもやもやしたり、ざわついたら、一人で抱えず、まずは人に話してみてください。



電話・SNS相談窓口	相談受付時間	電話番号・二次元コード
子育て健康課	平日 8時30分～16時	377-5652
三重県こころの健康センター	(自殺予防・自死遺族電話相談) 月曜日～金曜日 13時～16時	059-253-7823
	(こころの傾聴テレホン) 10時～16時	059-223-5237 059-223-5238
三重いのちの電話	18時～23時	059-221-2525
よりそいホットライン (社会的包摂サポートセンター)	24時間対応	0120-279-338
#いのちSOS (自殺対策支援センターライフリンク)	24時間 365日	0120-061-338
	毎日 8時～22時30分 (22時まで受付) LINEからの相談は「生きづらびっと」友だち追加 ID検索@yorisoi-chat (生きづらびっと)	

毎年 3月1日▶3月8日は女性の健康週間です！

女兒の健やかな成長を祈る「ひな祭り（3月3日）」や、女性の権利と世界平和を目指す「国際女性の日（3月8日）」を含む、毎年3月1日から8日までを「女性の健康週間」と定めています。

「女性の健康週間」は、日本産科婦人科学会と日本産婦人科医会が、「産婦人科医が女性の健康を生涯にわたって総合的に支援すること」を目指して、2005年に活動をスタートしたのが始まりです。

その後、2008年からは厚生労働省も積極的な取り組みを始め、国や地方公共団体、関連する企業や団体が一体となったさまざまな活動を展開しています。

女性の健康に関する知識の向上や、女性の健康課題について社会的な関心と理解を深めることを目的とした一週間です。ぜひ、女性の健康を見直す機会にしてみてください。

○女性の健康を支援するための情報提供
ホームページ
「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」

