

健康応援トピックス

～3月は自殺対策強化月間です～

3月は、卒業や進学、就職など生活環境が大きく変化する時期です。新しい環境への適応は心身の負担が大きいです。悩みや不安を一人で抱えこまず、ご家族やご友人、職場の同僚など、信頼できる身近な人に相談してみてください。身近な人に話しづらい時は、電話やSNSでの相談窓口もあります。人に話すことで心が軽くなるかもしれません。

あま市では24時間・年中無休・通話料無料の電話相談を行っています

あま安心ダイヤル

0120-201-072



あなたの身近に、悩みや問題を抱えてつらい思いをしている人はいませんか?

<困ったときの相談窓口のリーフレットをご活用ください>

各種相談窓口を掲載しています。

市内各保健センター、市役所、薬局に設置してあります。あま市公式ウェブサイトでも閲覧できます。



(表)

相談窓口	相談内容	相談時間	相談場所	電話番号	備考
あま市健康推進課	生活全般に関する悩み	24時間年中無休	あま市健康推進課	0120-201-072	フリーダイヤル
あま市保健センター	生活全般に関する悩み	9時～17時	あま市保健センター	443-0005	
あま市保健センター	生活全般に関する悩み	9時～17時	あま市保健センター	441-5665	
あま市保健センター	生活全般に関する悩み	9時～17時	あま市保健センター	443-3838	

(裏)



相談窓口一覧

<市内3図書館施設で自殺予防での特設コーナーの設置>

3月の自殺予防月間に合わせて、市内図書館施設で、こころの健康や自分を大切にするためのヒントとなる本を集めた特設コーナーを開設します。特設コーナーでは自殺予防月間ポスター、メンタルヘルスに関するリーフレット、啓発物品を配布します。仕事帰りや休日にぜひお立ち寄りください。

問 甚目寺保健センター ☎443・0005 七宝保健センター ☎441・5665 美和保健センター ☎443・3838