

info

12

## 9月10日～16日は自殺予防週間です 自分と大切な人の命を守るために

新型コロナウイルス感染症の感染拡大が深刻化した2020年は全国の自殺者数が11年ぶりに増加しています。

感染症の影響が長引いており、不安や緊張、新しい生活様式への対応により誰もがストレスを抱えています。

こんなことはありませんか？



ストレスが過剰に蓄積されると、心理面や身体面、行動面に兆候が表れます。

**こころ** イライラする・怒りっぽい・不安感・無気力・抑うつ感・集中力の低下

**からだ** 食欲の低下・頭痛・動悸・めまい・肩こり・下痢・便秘・アレルギー

**行動** 深酒・過食・多動・ミスが増える・遅刻・人との交流を避ける



### ストレスと付き合うには

～つらいとき、「助けて」と言ってください～

規則正しい生活やリラックスして休養の時間をとることが良いとされていますが、自分自身で対応しきれないストレスもあります。困っている時に、助けを求めることはストレス対処の一つです。強いストレスを感じていたり、こころの病気が疑われたりするときは1人で抱え込まずに、身近な方や各種相談窓口早めに相談してください。

### 相談窓口

▶湯沢市健康対策課 ☎73-2124

内容	受付時間
保健師による相談	月～金（祝日・年末年始を除く） 午前8時30分～午後5時15分
臨床心理士によるこころの相談会	開催日時は市民カレンダーを確認ください ※要予約
傾聴ボランティアによるほっとサロン	開催日時は市民カレンダーを確認ください

▶よりそいほっとライン（一社 社会的包摂サポートセンター）

フリーダイヤル 0120-279-338

悩みに対する電話相談・チャット（24時間対応）



ご利用ください  
「こころの体温計」

簡単な質問に答えることで、ストレス度や落ち込み度がわかる心の健康管理システムです。

info  
13

## 介護予防活動団体交流会

参加募集 ～広げよう、介護予防の輪！～

市内には、介護予防サポーターや地域住民の活躍で、自主的に介護予防活動を行う団体が増えています。市では、このような活動により“身近な通いの場”がさらに広がることを期待して、活動団体交流会を開催しています。

交流会は、和気あいあいとした雰囲気の中で活動内容や楽しく続けるコツなどの情報を交換し、仲間づくりの機会にもなっています。ぜひ参加ください。

- 日時 10月12日(火)／午前10時～11時30分
- 場所 市役所本庁舎 会議室25・26
- 対象 介護予防活動を行っている団体  
(体操の会、閉じこもり予防サロンの会など)
- 参加者 1団体から3人程度
- 申込み 9月15日(水)まで、右記へ

湯沢市介護予防キャラクター「まめっち」



問 長寿福祉課地域包括支援センター ☎78-2311