



毎年3月1日～8日は「女性の健康週間」

【問合せ】保健課

☎773-6811

3月1日～8日は女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを支援するために創設された「女性の健康週間」です。女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

市では、令和3年度の住民健診の申し込みを受け付けています。自分のため家族のために受診しましょう。

3月は「自殺対策強化月間」

【問合せ】保健課

☎773-6811

FAX 773-6839

3月は、進学や就職などのさまざまな生活の変化、決算期や年度末に伴う精神的なストレスなどにより、心や体に変化が生じやすい時期です。

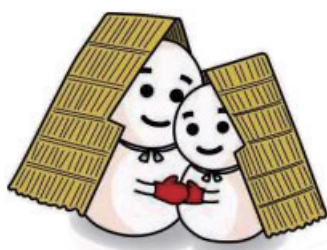
また、昨年から続く新型コロナウイルス感染症の流行によって、健康に関する不安の増加や人とのつながりの希薄化、経済的な不安など、生活にさまざまな影響が生じています。これらのストレスは、心身の不調や、家庭内のトラブル、進路の悩みなどと複雑に絡み合い、自殺に追い詰め

られる要因になる可能性があります。

社会全体で取り組む自殺対策

自殺は個人の問題であり、介入が難しいものだと考えられがちでしたが、現在では、自殺は深刻な社会問題であると考えられ、社会全体での対策が推進されています。

自殺に追い込まれる要因は、心身の病気、経済的な負担、失業、過重な労働環境、いじめ、家庭内暴力、子育てや介護など、多岐にわたります。これらの問題は、誰にでも起こりうる身近なことです。特にコロナ禍では、個人の努力だけでは解決できない問題も多くあります。そのため、市では自殺対策計画を策定し、さまざまな取り組みを進めています。心配事や悩み事は小さいうちに、一人で抱え込まずに、身近な相談窓口にご相談してみましょう。



南魚沼市地域自殺対策キャラクター「きづなちゃんこころちゃん」

一人で悩まず、気軽にご相談ください

相談窓口	電話番号	開設時間
南魚沼市保健課〔本庁舎南分館〕	773-6811	月～金曜日（祝日除く） 8：30～17：15
南魚沼市地域包括支援センター（介護保険課）	773-6675	
南魚沼市福祉課	773-6667	
子ども・若者相談支援センター	788-1950	
南魚沼地域振興局健康福祉環境部〔南魚沼保健所〕	772-8137	月～金曜日（祝日除く） 8：30～17：15
新潟県精神保健福祉センター	025-280-0113	月～金曜日（祝日除く） 8：30～17：00
中越いのちとこころの支援センター	0258-88-0070	月～金曜日（祝日除く） 8：30～17：15
新潟いのちの電話（長岡）	0258-39-4343	毎日24時間対応
こころの相談ダイヤル	0570-783-025	毎日24時間対応
南魚沼市消費生活相談センター ※面談は要予約	772-2541	月～金曜日（祝日除く） 9：00～16：00 予約すれば時間外も可
南魚沼市社会福祉協議会 （くらしのサポートセンターみなみ）	773-6919	月～金曜日（祝日除く） 8：30～17：00