

# 3月は「自殺対策強化月間」です

【問合せ】保健課 ☎773・6811 FAX773・6839

3月は、進学や就職など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、長引く新型コロナウイルス感染症の影響で、ストレスが蓄積されている可能性もあります。心身の不調に早めに気づくことが重要です。

「睡眠」は、心の健康と密接にかかわっています。眠れない人などは、睡眠の質を高める方法を知り、心と体を休ませましょう。また、眠れない状態が続くなどの不調がありましたらご相談ください。

## 社会全体で取り組む自殺対策

以前まで自殺は、個人の問題であり介入が難しいものと考えられがちでしたが、現在で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。これらは、誰にでも起こりうる身近なことです。個人の努力だけでは解決できない問題も多くあります。



心配事や悩みごとは小さいうちに、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。

3月は、FM ゆきぐにで「心の時間（自殺対策強化月間についてなど）」を放送します

**放送日時** 毎週金曜日 17:50ごろ～

**睡眠 12箇条**（厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014」より）

- 1 良い睡眠で、からだも心も健康に。
- 2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- 3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 5 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- 6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 7 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- 10 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 11 いつもと違う睡眠には、要注意。
- 12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

電話相談		
相談窓口	電話番号	開設時間
南魚沼市役所 保健課（健康相談）	773・6811	月～金曜日（祝日除く）8:30～17:15
南魚沼市役所 福祉課（生活相談）	773・6667	
南魚沼市地域包括支援センター （主に65歳以上）	773・6675	
南魚沼市子ども・若者相談支援センター （39歳以下）	788・1950	
南魚沼地域振興局 健康福祉環境部	772・8137	
中越地域いのちとこころの支援センター	0258・88・0070	
新潟いのちの電話（長岡）	0258・39・4343	毎日24時間対応
#いのちSOS（NPO法人自殺対策支援センターライフリンク）	0120・061・338	月・木曜日 00:00～26:00（26時間） 火・水・金・土・日曜日 8:00～24:00
チャイルドライン（NPO法人チャイルドライン支援センター） ※18歳までの子どもがかける電話です	0120・99・7777 	毎日16:00～21:00
SNS相談窓口		
NPO法人自殺対策支援センターライフリンク	LINE@yorisoi-chat 	月・火・木・金・日曜日 17:00～22:30（22時まで受付） 水曜日 11:00～16:30（16時まで受付）