



**市民の健康寿命を延ばす
腸内環境セミナー**
腸内細菌叢（腸内細菌）に関する
研究結果報告会

【問合せ・申込み】保健課

☎773-6811

FAX 773-6839

日時 3月24日(火)

午後2時～3時30分

会場

市民会館多目的ホール

内容 南魚沼市民の生活習慣
と腸内環境の関係からわ
かったこと

費用 無料

締切り 3月18日(水)

申込み 電話かファックスで

お申し込みください。

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2年度の乳がん、子宮頸がん検診、骨粗しょう症検診の申し込みを受け付けています。家族のため自分のために受診しましょう。

新潟県認知症

コールセンターを開設

【問合せ】新潟県社会福祉協議会 新潟県高齢者総合相談センター

☎025-285-4165

高齢者やその家族が抱える認知症に関する相談に無料で応じています。

開設日時 月～金曜日

(祝日、年末年始を除く)

午前9時～午後5時

新潟県認知症

コールセンター

☎025-281-2783

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。

市内では、4・5月に亡くなる人が多い傾向があります。自身や家族、身近な人の心の健康に気を付けたい季節です。

社会全体で取り組む

自殺対策

自殺は個人の問題であり、介入が難しいものと考えられがちでした。現在では、自殺は深刻な社会問題であると考えられ、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。個人の努力だけでは解決できない問題も多いのが現状です。そのため、市では誰も自殺に追い込まれることのない南魚沼市の実現をめざして、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。悩み事が小さく少ないうちに、身近な相談窓口にご相談してみましよう。

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	
子ども・若者育成支援センター	773-6616	
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
中越いのちの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