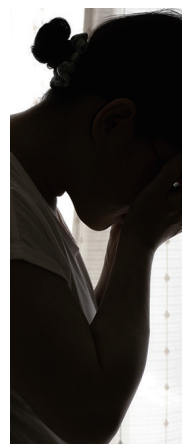


「気づき」と「つながり」で、支える

つらい気持ちや不安は、誰にでも起こります。大切なのは、一人で抱えこまず、早めに助けにつながることです。自殺はいくつもの要因が重なって追い詰められた末に起こることがあります。本人だけでなく家族や周りの人も気づかないまま悩みを抱えている場合があります。だからこそ、身近な人が「気づく」と「つながる」ことが大きな力になります。

こんな様子はありますか？



眠れない、食欲がない
口数が減って、元気がない
仕事や学校に行けなくなりそう
強い不安や、追い詰められている様子
「消えたい」「もうだめだ」等の発言
身近な人の様子がいつもと少し違うと感じたら、声をかけてみてください。

ポイント：理由を確かめようとしないこと。
こんな言葉で十分です。
「最近どうしたの?」「話せるときに聞かせて」「一人で抱えなくていいよ」

相談は特別なことじゃありません

一人で悩まず、第一歩を

つらさは時間とともに和らぐこともあります。長引くほどしんどさが増すこともあります。人に話してみることは、一緒に考えるための第一歩です。



あなたの「今」を守るために
つらい気持ちは、恥ずかしいことではありません
相談することは、弱さではなく勇気
まわりの人ができることは、つながり続けること

各種相談窓口

！ひとりで悩まず、ご家族だけで抱え込まず、まずはご相談ください

こころの健康相談	福岡県嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 (祝・年末年始除く)	☎0948-21-4875
心の健康相談電話	福岡県精神保健福祉センター 月～金曜日 午前9時～午後4時(祝・年末年始除く)	☎092-582-7400
心の電話(筑豊)	月、木、金曜日 午後2時～5時(お盆除く)	☎0948-29-2500
自殺予防	ふくおか自殺予防ホットライン(24時間年中無休) きもちよりそうライン@ふくおかけん (月、木 午後6時～9時、相談受付は午後8時30分まで) LINEID: @469xxbam	☎092-592-0783
自死遺族	福岡県精神保健福祉センター 【電話】月～金 午前8時30分～午後5時15分 面接は予約制	☎092-582-7500

もし今、緊急の危険がある場合は

自分自身や周囲の人の安全が差し迫っていると感じたときは、ためらわずに **119番・110番**、または**緊急の相談先**へ連絡してください。

問 子育て・障がい支援課 障がいサービス係 ☎25-2139

9月は健康増進普及月間

健康を意識した行動を生活習慣に取り入れてみませんか？

ふくおか健康ポイントアプリを活用しよう

歩くだけでポイントがたまるふくおか健康ポイントアプリで、楽しく健康づくりを始めましょう。たまったポイントは協力店で使えます！



バランス良く食事を摂ろう

成人1日の塩分摂取量の目安は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。福岡県が推進する「TRY!スマソる?」では、食塩相当量が2.5g以下なのに美味しいレシピや減塩のコツを紹介しています。



しっかり禁煙しよう

禁煙したいけど、なかなかきっかけが…という人へ。薬剤師が禁煙の相談に応じる卒煙サポート薬局があなたの身近にあります。



定期的に健康診断を受けよう

病気の“早期発見・早期治療”には、定期的な健診が不可欠です。市では、各種健診を実施しています。



高齢者予防接種のお知らせ ～10月1日から開始～



集団健診を受けた人に、
新生堂薬局の
【ハッピーポイント100P】
引換券を進呈しています！



	インフルエンザ予防接種	新型コロナ予防接種
接種期間	10月1日(木)～来年3月31日(水)	
対象者	①接種日時時点で市内に住民登録をしていて、満65歳以上の人 ②接種日時時点で満60歳から64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいにより身体障がい者手帳1級を所持している人	
接種費用	1,500円	4,700円
	※生活保護受給中の人は、受給証明書の提出で無料	
接種場所	指定医療機関	
予約	指定医療機関に直接お問い合わせください。	



指定医療機関はこちら

問 健康長寿課 健康推進係 ☎25-2115