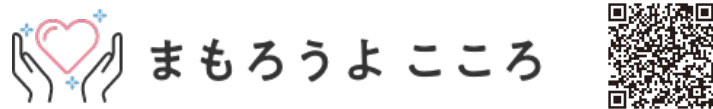


けんこうだより

もし、悩んでいたなら相談してみませんか？

新型コロナウイルスの波が何度も押し寄せ、様々な制限の中での生活が長期化しています。日々の生活の中、誰しも「こころ」が少し疲れてしまうことがあります。さらに、コロナ禍による生活の中で、誰かと話す機会も減り、いつも以上に1人で抱え込んでしまうことがあります。誰かに話すことで、安心することができたり、心が軽くなることがあります。秘密は守られますので、安心して相談してみませんか？

あなたをサポートするための取り組み



相談窓口、ゲートキーパー、自殺対策の取り組みなどの情報をわかりやすくまとめたサイトです。

【主な相談先一覧】

- ・こころの健康相談統一ダイヤル
☎0570-064-556(平日)
- ・よりそいホットライン
☎0120-279-338(24時間対応)
- ・熊本いのちの電話
☎096-353-4343(10時～22時まで)
☎0120-783-556
(毎日16時～21時まで、毎月10日8時～11日8時まで)
- ・子供のSOSの相談窓口
☎0120-0-78310 (24時間 通話料無料)
- ・熊本県精神保健福祉センター
☎096-386-1166 (平日9時～16時まで)
※新型コロナウイルスに関するこころの電話相談も受付

SNSから相談できる
窓口もあります

新型コロナウイルスに関するだけでなく、日常生活の相談もできます！
相談先に迷っている人は町民課保健予防係までご連絡ください。

SNSで悪口を
言われている

妊娠した…
どうしよう…

仕事がうまく
いかない…



【お問い合わせ先】 町民課 保健予防係(健康センター) ☎52-7154

始めませんか？「健幸」生活のための健康教室

いつまでも「健幸」な生活をするためには、適度な運動が大切です。

この健康教室では、運動が苦手な人でも専門スタッフと介護予防サポーターがしっかりサポートしますので、安心して健康づくりができます。

一緒に週に1回の健康教室、始めませんか？



▲気持ちよく運動して、心も体もリフレッシュ

満足度 100%！ 参加者の声

- ・参加者同士の交流が深まりました
- ・週1回の楽しみができて生活にハリがでます
- ・ヒザの痛みが和らぎました
- ・普段の生活でも健康に気を使うようになりました

教室名	筋力アップクラブ	フリースレーニング
対象者	65～74歳	75歳以上
日時	毎週火曜 13時30分～15時30分	毎週月・木曜 9時30分～11時30分
場所	宮原福祉センター	野津交流センター
送迎	なし	あり

1回につき利用料100円をいただきます

私たちがサポートします



▲介護予防サポーターの皆さん

【申込先】 福祉課 介護保険係 ☎52-5852