

3月の献血バス運行日程

問合せ…健康づくり推進課(☎025-520-5712)

新潟県赤十字血液センターでは、献血Web会員サービス「ラブラッド」からの予約をお勧めしています。ラブラッド会員でない人や初めて献血に協力する人も利用できます。

実施日	受付時間	会場
5日☽ 17日☽ 24日☽	10:00~12:00 13:30~16:00	イオン上越店 (毎月第1火曜日と第3・4日曜日に実施しています)
25日☽	10:00~11:45 13:00~15:30	日本曹達(株) 二本木工場

献血は命をつなぐボランティアです



3月は自殺対策強化月間です

●あなたもゲートキーパーに

あなたの周りの人に、こころや体の変化はありませんか。

悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことを「ゲートキーパー」といいます。特別な研修や資格は必要なく、誰でもゲートキーパーになることができます。優しく声をかけ合うことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。



●こころのストレスを感じたら

- ・決まった時間に起きる、着替える、食事を食べる、ストレッチをするなど、毎日の基本的な生活リズムを崩さないように心がけましょう。
- ・心配事や不安に思っていることを書き出してみましょう。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが少し楽になることがあります。また、友人や親族などに気持ちを伝えてみましょう。



厚生労働省
ホームページ

●それでもつらいときには、誰かに相談してみましょう

厚生労働省ホームページ「まもろうよ こころ」や身近な相談窓口をご活用ください。

●無料相談案内

	相談窓口	電話番号	開設日	開設時間
市	すこやかなくらし包括支援センター (福祉交流プラザ内)	☎025-526-5623	月~金曜日 (祝日を除く)	午前8時30分~ 午後5時15分
	各総合事務所 市民生活・福祉グループ	各総合事務所へ (☎は15ページ上部に記載)		
県	上越地域いのちとこころの支援センター (上越保健所内)	☎025-524-7700	月~金曜日 (祝日を除く)	午前8時30分~ 午後5時15分
	上越地域振興局 健康福祉環境部 (上越保健所)	☎025-524-6132		
	新潟県こころの相談ダイヤル	☎0570-783-025 (ナビダイヤル なやみなし にいがた)	年中無休	24時間
	新潟県精神保健福祉センター	☎025-280-0113	月~金曜日 (祝日を除く)	午前8時30分~ 午後5時
民間	よりそいホットライン	☎0120-279-338 (フリーダイヤル)	年中無休	24時間
	新潟いのちの電話	☎025-288-4343	年中無休	24時間
	自殺予防いのちの電話	☎0120-783-556 (フリーダイヤル)	年中無休 毎月10日	午後4時~9時 午前8時~ 翌日午前8時