



～健康づくりに関する情報や袋井市のイベント情報等を毎月お知らせします。～

## 3月は自殺対策強化月間です

自殺の背景には、こころの問題だけではなく、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因が関係しています。その多くは、追い込まれ誰にも相談できず孤立した状態で起きています。

現代社会では、誰もがこころの健康を損なう可能性があります。自身のこころの状態に気づき、誰かに相談をすることが大切です。一人で悩まずに、まずは、お気軽にご相談ください。

眠れない・わけもなく疲れる…ひとりで悩んでいませんか？  
悩まずに、ご相談ください。

**こころの健康相談（袋井保健センター）**

**☎ 0538-42-7340**

**月～金（祝日、年末年始を除く）8:00～17:15**



眠れない

わけもなく  
疲れる

**SNSでも  
相談できます！**

電話や対面の相談に  
抵抗がある…

東京メンタルヘルス・スクエア

**こころのほっとチャット  
～SNS相談～**



LINE、WEBチャット、Twitter  
Facebookで相談できます。

自殺防止に対する  
理解を深めたい

相談者に対して  
どうすれば…

一般社団法人日本産業カウンセラー協会運営サイト

**こころの耳  
～働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト～**



相談窓口以外にも、個人や事業所等に分かれて情報が掲載されています。



## #2961 ウオーク!の登録者様へ ～クーポン券のご利用はお済みですか？～

令和3年分の#2961ウオークのクーポン利用可能期限は3月末までです。

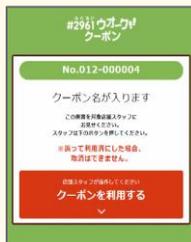
クーポン券は、利用可能期限を過ぎると利用できなくなりますので、まだ利用していない方は、ぜひ期限までに御利用ください。

また、令和4年1月1日から令和4年の取り組みが始まりました。健康のためにも、頑張って取り組みましょう！

**【令和3年度 クーポン使用可能期限】**

**令和4年3月31日まで**

※ポイント交換可能期間は、4月～翌年1月です。  
そのため、現在は獲得ポイントをクーポン券に交換することはできません。



令和4年1月1日から令和4年の取組が始まっているよ！  
皆で健康のために取り組みよう！

©袋井市

問い合わせ：袋井市 総合健康センター 健康づくり課 健康企画室

電話：0538-84-6127 E-Mail：kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp