



袋井市健康経営チャレンジ事業所

ふくろい

#2961 健康UP 通信

VOL.23

発行:令和3年3月3日

～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

全国では平成10年以降、減少傾向にあった自殺者数ですが、昨年は7月以降増加しており、年間約2万人以上の方が自殺で命を絶っています。本市においても、毎年10人近い方が自殺によって亡くなっており、見逃せない問題となっています。

自殺は、様々な社会的要因があり、その多くが追い込まれた末の死です。そして、その多くが防ぐことができる社会的問題と言われています。

まずは、自身のこころの状態に気付き、誰かに相談をすることが大切です。

眠れない・飲酒量が増えた・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 ☎0538-42-7340



電話や対面の相談に抵抗がある方は…

SNSでの相談窓口があります！



生きづらびっとLINE相談

月・火・木・金・日
17時～22時30分
水 11時～16時30分



こころのほっとチャット
(LINE、twitter、Facebook)

毎日12時～16時
17時～21時
1回50分 1日1回



#2961 ウオウ! 令和3年の取組が始まっています!

取組期間

- ◆ポイント付与期間 令和3年1月1日～12月31日
- ◆ポイント交換期間 令和3年4月1日～令和4年1月31日
- ◆クーポン使用期間 令和3年4月1日～令和4年3月31日



健康づくりや感染予防対策をポイント化!

スマホであれば歩数を自動カウント。パソコンからでも歩数を手動入力して参加できます!
また、体温やマスク着用などの新しい生活様式の実践状況もポイント化!

貯めたポイントはクーポン券などへ交換して使えます!

市内の店舗で使えるクーポン券への交換や公共施設に寄付が出来ます!



連絡先: 袋井市 総合健康センター 健康づくり課 健康企画室

住所: 〒437-0061 袋井市久能2515番地の1

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