

### 3月の献血バス運行日程

☎健康づくり推進課(☎025-520-5712)

病気やけがの治療に必要な輸血用血液は、人工的に造ることができず長期保存ができないため、皆さんの善意の献血が頼りです。ご協力をお願いします。  
 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」からの予約をおすすめしています。会員でない人や初めての人も利用でき、スムーズに受け付けできます。また、会員登録すると血液検査の結果がWebで閲覧できるほか、予約や献血などで貯まるポイントで、記念品がもらえます。

献血は命をつなぐボランティアです



献血キャラクター けんけつちゃん

詳しくは



会場	実施日	受付時間
イオン上越店 ※毎月第1・3火曜日 第3・4日曜日	3日(火)	10:00~12:00
	15日(日)	13:30~16:00*
	17日(火)	※火曜日は
	22日(日)	15:30まで
日本曹達(株) 二本木工場	23日(月)	10:00~11:45 13:00~15:30

お知らせ

もよおし・講座

募集

無料相談

### 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

あなたや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。やさ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、食事をとる、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。



#### ●それでもつらいときには、誰かに相談してみましょう

こころの相談窓口（市ホームページ）では、電話やSNSでの相談窓口を紹介しています。身近な相談窓口をご活用ください。

こころの相談窓口



#### 無料相談案内

	相談窓口	電話番号	開設日	開設時間
市	健康づくり推進課	025-520-5841	月～金曜日 (祝日除く)	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		
	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		
県	上越地域振興局健康福祉環境部 (上越保健所)	025-524-6132	年中無休	24時間
	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)		
	新潟県精神保健福祉センター	025-280-0113		
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		
	自殺予防いのちの電話	0120-783-556 (フリーダイヤル)		
			毎月10日	午前8時～ 翌日午前8時