

▶ 9月は新潟県自殺対策推進月間です

☎ 健康づくり推進課 (☎025-520-5841)

市では市民一人一人の命とところを守るため、自殺予防に取り組んでいます。
地域全体で「気づき・傾聴・つなぐ・見守る」活動を行っていきましょう。

気づき

「家族や仲間の変化に気づいて、声をかける」

・元気がない、落ち込んでいる、疲れている、食欲がない、眠れていない、身なりが整っていない、アルコール量が増えたなどの変化に気づく。

どうしたの、辛そうだけど…

最近眠れていますか



傾聴

「本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける」

・本人の考えや感じていることを尊重し、否定したり話をそらしたりせず、聴き役に徹しましょう。

それは辛いですね

大変だったね



つなぐ

「早めに相談窓口相談する」

・相談を受けたら一人で抱え込まず、身近な協力者とつながりましょう。

こんな相談先もあるけど、どうですか

付き添うから一緒に行ってみない？



相談窓口

見守る

「相談窓口につないだ後も寄り添いながら見守る」

いつでもそばにいるよ

気軽に相談してね



●無料相談窓口

	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 (祝祭日除く)	8:30～17:15
	●各総合事務所市民生活・福祉グループ	各総合事務所へ		
	●上越地域のいのちとこころの支援センター(上越保健所内)	025-524-7700		
	●上越地域振興局健康福祉環境部(上越保健所)	025-524-6132		
県	●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 (祝祭日除く)	8:30～17:00
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)	毎日 毎月10日	16:00～21:00 8:00～翌日8:00

▶ 9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	1日ⓧ	10:00～12:00
	15日ⓧ	13:30～16:00*
	20日ⓧ	※火曜日は 15:30まで
	27日ⓧ	
上越地域振興局	2日ⓧ	13:30～15:30
(一財)上越環境科学センター	17日ⓧ	10:00～11:30
上越市役所 木田第一庁舎	17日ⓧ	10:00～11:30 13:00～15:30
県立上越テクノスクール ※同時実施:骨髄バンク登録会	18日ⓧ	10:00～12:00 13:15～15:30