

こころのストレスが溜まっていませんか？ 3月は自殺対策強化月間です

問合せ 保健センター(こころの相談電話) ☎992-3490

最近よく眠れない、食事が美味しくない、今まで楽しめていたことが楽しめない、何をするにも疲れる、気持ちが落ち込むなど、こころのストレスが溜まっていませんか？

こころの病気について知ろう



こころの情報サイト(国立精神・神経医療研究センター)
<https://kokoro.ncnp.go.jp/>



こころのストレスを感じたら・・・

- ・決まった時間に飲食する、睡眠をとるなど、毎日の基本的な生活リズムを崩さないように心掛けましょう。
- ・情報の集めすぎはストレスになります。新しい情報に触れるのは1日2回程度におさえましょう。
- ・心配事や悩み事を書き出してみましょう。言葉にすることで、気持ちが楽になることがあります。
- ・友人や親族などに気持ちを伝えてみましょう。電話やチャットなども上手に利用しましょう。

それでも辛いときは・・・誰かに相談してみよう

よりそい ホットライン

☎0120-279-338
年中無休・24時間

※電話、FAX、チャット
やSNSによる相談に
も対応しています。



こころの健康相談 統一ダイヤル

☎0570-064-556
相談対応の曜日・時間は
都道府県によって異なります。



金融サービス利用者 相談室

☎0570-016811
平日10:00～17:00

※電話、FAX、Web、
文書(郵便)による
相談にも対応。



子供の SOSの相談窓口

☎0120-0-78310
24時間対応

※受付時間や相談日等
は、実施団体によっ
て異なります。



DV相談 + (プラス)

☎0120-279-889
電話・メール：24時間受付
チャット：12:00～22:00

※電話、メール、チャット
による相談に対応し
ています。



松伏町こころの相談・ ひきこもり相談

☎048-992-3490
月1回(月曜)予約制

P.9 保健センターからのお
知らせをご覧ください。

※電話相談は随時実施。

3月1日

戸籍証明書等の広域交付開始！

問合せ 住民ほけん課 戸籍住民担当
☎991-1866

3月1日(金)から本籍地でなくても、**戸籍証明書等(戸籍謄本、除籍謄本)**をお近くの市区町村の窓口で取得できるようになりました。

勤務先の近く、学校の近く、おでかけ先等々にある**市区町村の窓口**で取得できます。

※広域交付の場合、謄本に限られます。休日窓口は広域交付の対象外です。時間に余裕をもってお越しください。

【請求できる人】①本人 ②配偶者 ③本人の父母、祖父母など(直系尊属) ④本人の子、孫など(直系卑属)

※郵送や代理人請求はできません。国又は地方公共団体の機関が発行した顔写真付きの身分証明書(運転免許証、マイナンバーカード、パスポートなど)の提示が必要です。