



皆さんの健康に役立つ情報を発信していきます

しろいしここから通信!

第24回 こころの健康～3月は自殺対策強化月間です～

■3月は自殺対策強化月間です

国内での自殺者数は年間約2万人を超えています。あなたの周りにいつもと様子が異なる人はいませんか。

その人らしくない行動が続いていることに気づいたら、勇気を出して声をかけてみましょう。

■こころのとしょかん開催中 ※県と共同開催しています。

ゆうあい図書館では、3月の自殺対策強化月間に合わせ、心の健康に関する本などを設置した【こころのとしょかん】を開催しています。

あなたの心は疲れていませんか。まずは、自分の心と向き合う時間を設けてみませんか。



期間 3月1日(土)～3月31日(月)
※休館日：毎週月曜日、祝日、第4木曜日

時間 10:00～18:00

場所 貸し出しカウンター前特設コーナー

※図書館の利用については
ゆうあい図書館 0952-87-2171
にお問い合わせください。

■困っていませんか 電話やSNSで相談ができます

誰に相談したらいいかわからない、友達や家族には相談できない時など、相談窓口を利用してみませんか。

相談機関	電話	対応時間
佐賀いのちの電話	0952-34-4343	毎日24時間
佐賀県自殺予防夜間相談電話	0120-400-337	毎日20:00～6:00
佐賀こころの電話	0952-73-5556	平日9:00～16:00
佐賀県精神保健福祉センター	0952-73-5060	平日9:00～16:45

電話で相談するのが不安な人はSNSで相談することもできます。
LINE、チャットで相談できます。

🔍 まもろうよところ
を検索

問 保健福祉課 健康づくり係 ☎0952-84-7116