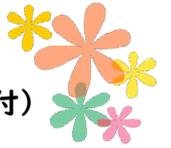




3月10日世界自殺予防デー
 9月10日自殺予防週間
 3月10日自殺予防週間



*ほんじょう健康相談ダイヤル24
 0120-122-885 (毎日24時間受付)

*こころの健康相談統一ダイヤル
 0570-064-556 (毎日24時間受付)

*埼玉県こころの電話
 048-723-1447 (月～金 9:00～17:00)
 ※祝日・年末年始を除く

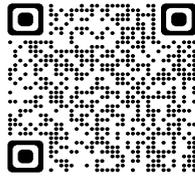
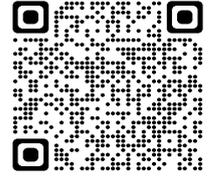
こころは大切なあなたの一部です
 こころからなる前に、心みや不安を話してみませんか。



～自分に合ったストレス解消法をみつけましょう～

<p>適度な運動</p>	<p>質の良い睡眠</p>	<p>栄養バランスのよい食事</p>
<p>親しい仲間とのコミュニケーション</p>	<p>ゆったり入浴して心身をほぐす</p>	<p>ホッとできる時間を…</p>

もし、悩みを抱えていたら
 「まもろうよ こころ」
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



働く人のメンタルヘルス・
 ポータルサイト「こころの耳」
<https://kokoro.mhlw.go.jp/>
 (厚生労働省HP)

