

中面



**\*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

もし、悩みを抱えていたら  
「まもろうよ こころ」  
<https://www.mhlw.go.jp/ma/morouyokokoro/>  
(厚生労働省HP)





**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)



表紙・裏表紙

 ストレス  
心身が  
ゆたかに  
入浴して  
心をほぐす

 スミ...  
ホッとできる  
時間

 スミ...  
こころの  
リズムを  
整える

 スミ...  
栄養バランスの  
食事を

 スミ...  
質の良い睡眠

 スミ...  
適度な運動

～セルフケアを上手に活用しよう～



**「しんどい」**

そう感じたら手に取ってみてください

▼ 9月10日～16日は自殺予防週間 ▼ 3月は自殺対策強化月間 ▼