

今、悩みを抱えている方へ ～話を聞かせてもらえませんか

新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、生活や仕事で不安やストレスを感じている方は少なくないでしょう。新型コロナウイルス感染症の影響ばかりでなく、不安や心配を抱えた生活から、心身の不調を感じていませんか。

学校や仕事、家族、健康のことなど、気になっていることは一人で考え込まず、誰かに話してみてください。あなたの周りにいるたくさんの方が、あなたの支えになりたいと思っています。

こころのサインに気付きましょう

次のような症状に心当たりはありませんか？
もしかしたらこころの病気のサインかもしれません。

- ・^{ゆううつ}憂鬱な気分が続く
- ・ものごとに集中できない
- ・理由もなくイライラする
- ・やる気が起こらない


- ・人に会いたくない
- ・遅刻、早退、欠勤が増えた
- ・飲酒量が増えた
- ・^{どうき}動悸、頭痛、めまいがする


- ・食欲がない、過食してしまう
- ・よく眠れない
- ・いつも体調がすぐれない
- など…

一人で抱え込まずに ～一緒に考える相談窓口があります

相談窓口	相談日時
保健センター	☎2959-5811 月～金曜日、8時30分～17時15分
狭山保健所	☎2954-6212 (精神保健福祉センター・埼玉県こころの電話は9時～17時)
精神保健福祉センター (予約制・来所相談のみ)	☎048-723-6811 祝日・休日・年末年始を除く
埼玉県こころの電話 (精神保健福祉センター内)	☎048-723-1447 ※新型コロナウイルス感染症の影響でつながりづらことがあります
社会福祉法人 埼玉いのちの電話	☎048-645-4343 24時間受付
NPO法人 さいたまチャイルドライン (18歳以下)	☎0120-99-7777 16時～21時 スマートフォン・携帯電話からも可 ※チャットもできます

※他にも相談を受け付けています(23ページに関連情報あり)

SNS 相談窓口 年齢・性別を問わず、LINEやチャットで相談ができます
厚生労働省のページ 

知る 年齢や職業などに沿った悩みに
関する情報を掲載しています
関連情報はこちら 

まわりの方にできること

気付く... 悩みを抱え過剰なストレスがかかると「元気がない」「周囲との交流を避ける」「遅刻や早退が増える」など、体調や行動に変化が表れます。そのサインを見逃さず、「何かあった?」「眠れている?」などと声を掛けましょう

見守る... 声を掛けた相手に「あなたは一人ではない」と伝え、丁寧に話を聴きましょう。相手の気持ちに寄り添うことが大切です

つなぐ... 具体的な相談機関があることを伝えてください

問合せ 保健センターへ ☎2959-5811

国勢調査2020

10月1日を期日として国勢調査を実施します。5年に1度行うこの調査は、日本に住んでいる全ての人を対象とする統計調査です。今年は調査開始から100年の節目の年に当たります。

調査の結果は、少子高齢化や医療・福祉の施策、防災計画など、日本の未来をつくるために欠かせない統計データとして利用される重要なものです。ご理解とご協力をお願いします。

国勢調査員が伺います



9月14日(月)から調査員が各世帯を訪問し、「代表者の氏名」や「男女別の世帯人数」などをお聞きした上で調査書類を配付します。不在の場合には、曜日や時間を変えて再度調査員が訪問し、お会いできない場合には調査書類をポストなどに投函します。

新型コロナウイルス感染症への対応

新型コロナウイルス感染症の感染予防のため原則インターホンなど、非対面でお聞きします。やむを得ず対面する場合は、距離を置くなどの対応を取ります。

調査回答のスケジュール

スマートフォンなどを利用して、いつでも、どこでも回答できるインターネット回答がおすすめです。また、紙の調査票で回答する場合は専用の封筒で郵送してください。なお、インターネット回答の場合は紙の調査票の提出は不要です。

簡単で便利な
インターネット回答が
おすすめです!

調査票(紙)回答期間
10月1日(木)から

調査のお知らせ
配布期間

インターネット回答期間

9月7日(月)～13日(日)

9月14日(月)～10月7日(水)

回答終了

調査項目

- ✓ 個人に関すること
 - ①氏名 ②男女の別 ③出生の年月 ④世帯主との続柄 ⑤配偶の関係 ⑥国籍 ⑦現在の住居における居住期間 ⑧5年前の住居の所在地 ⑨在学・卒業などの状況 ⑩就業状態 ⑪所属の事業所の名称と事業の内容(産業) ⑫仕事の種類(職業)、従業上の地位 ⑬従業地または通学地 ⑭従業地または通学地までの利用交通手段
- ✓ 世帯に関すること
 - ⑮世帯の種類 ⑯世帯員の数 ⑰住居の種類 ⑱住宅の建て方



問合せ コールセンター ☎0570-07-2020
(9月7日から運用開始) か総務課内線 3534へ

※国勢調査を装った詐欺や不審な電話にご注意ください

国勢調査2020総合サイト

