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。

学校や什事、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人が、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。

- ・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
- 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…

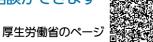
■ 一人で抱え込まずに ~一緒に考える相談窓口があります

相談窓口		相談日時
保健センター	2 2959-5811	月〜金曜日、8時30分〜17時15分 (精神保健福祉センター・埼玉県こころの電話は 9時〜17時) 祝日・休日・年末年始を除く ※新型コロナウイルス感染症の影響でつながりづらい ことがあります
狭山保健所	2 2954-6212	
精神保健福祉センター (予約制・来所相談のみ)	क 048-723-6811	
埼玉県こころの電話 (精神保健福祉センター内)	8 048-723-1447	
社会福祉法人 埼玉いのちの電話	2 048-645-4343	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)

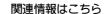


年齢・性別を問わず、LINEや



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





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

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日側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。

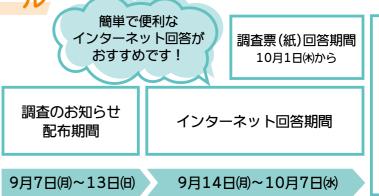


新型コロナウイルス感染症への対応

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。



調查項目



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) ②仕事の種類(職業)、従業上の地位 ③従業地または通学地 (4)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

19世帯の種類 19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 20570-07-2020 (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



答

終

了