

9月10日～16日は自殺予防週間

問 健康推進課 ☎ 62-1235

もし、あなたが悩みを抱えていたら、一人で抱え込まず、相談してみませんか？
あなたをサポートするためのさまざまな取り組みと、相談できる場所があります。電話やLINEなど、いろいろな相談方法がありますので、まずは誰かに話してみませんか？

電話で話したい

| 相談窓口 | 電話番号 | 開設時間 |
|-------------|--------------|------------------------------------|
| #いのちSOS | 0120-061-338 | 日・月・火・金曜日 0時～24時 水・木・土曜日 6時～24時 |
| よりそいホットライン | 0120-279-338 | 24時間対応 |
| いのちの電話 | 0120-783-556 | 毎日 16時～21時 (毎月10日は8時～翌日8時) |
| チャイルドライン | 0120-99-7777 | 毎日 16時～21時 |
| 子供のSOSの相談窓口 | 0120-0-78310 | 24時間対応 |
| 子どもの人権110番 | 0120-007-110 | 毎日 16時～21時 (毎月10日は8時～翌日8時) |



SNSで話したい

| 相談窓口 | 内容 | 相談窓口 | 内容 |
|-------------------|--|-----------------|---|
| 自殺対策支援センター ライフリンク |  SNSやチャットによる自殺防止の相談 | あなたのいばしょ |  24時間365日、誰でも無料・匿名 |
| 東京メンタルヘルス・スクエア | 主要SNS (LINE、Twitter、Facebook) およびウェブチャットから、年齢・性別を問わずに相談に応じる  | BOND プロジェクト | 10代20代の女性のためのLINE  |
| | | チャイルドライン 支援センター |  18歳以下の子どものためのチャット相談 |

高知県内の主な相談窓口

| 相談窓口 | 電話番号 | 開設時間 |
|----------------|---------------|-----------------------------------|
| 宿毛市健康推進課 | 0880-62-1235 | 8時30分～17時15分 月曜～金曜 (祝日・年末年始除く) |
| 幡多福祉保健所 | 0880-35-5979 | |
| 高知県立精神保健福祉センター | 088-821-4966 | |
| お酒の悩み事相談 幡多断酒会 | 090-1173-4672 | |

詳しくは厚生労働省 まもろうよこころ (<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>) をご覧ください。



高知家健康パスポートランクアップ

問 健康推進課 ☎ 62-1235

高知家健康パスポートをランクアップすると抽選で、健康増進に関する景品が当たります。ランクアップして素敵な景品をゲットしましょう。

| | | |
|--|---|--|
| 景品 (予定) ● シティーサイクル ● 血圧計 など | ランクアップ有効期間 4月1日 (土) ～令和6年2月29日 (木) | 抽選権利獲得口数 ※抽選権利は自動で獲得できます。 ● 健康パスポートアプリⅡ 抽選権利1口 ● 健康パスポートアプリⅢ 抽選権利2口 ● 健康パスポートアプリマイスター 抽選権利3口 |
|--|---|--|

対象者 宿毛市に住民登録がある20歳以上の方

抽選時期 令和6年3月上旬 ※当選された方にはハガキでお知らせします。