

3月は自殺対策強化月間です！

## 誰もが自殺に追い込まれることのない 社会の実現を目指して

一日の生活時間の大半を過ごす場所である「職場」  
強い不安・ストレス・悩みを感じている人



厚生労働省 R5年労働安全衛生調査より

82.7%

気づかないうちに溜まった疲れが、  
あなたや、あなたの大切な人を苦しめているかもしれません。



こころの疲れに気づくことが、  
自殺予防の第一歩です。



表情が暗く、思い詰めて、  
ぼんやりしている仲間がいたら、  
こころの疲れのサインかもしれません。

まずは声をかけて「心配している」という  
メッセージを伝えましょう。



### 一人で悩まず相談しましょう

長野市ではこころの悩みなどの相談に応じています。

こころの相談専用電話 026-227-4455

月～金曜日 9時30分～16時 (祝休日・年末年始を除く)

皆さまの健康づくりにお役立ていただくための「なっぴい健康出前講座」実施中！お気軽にお問い合わせください。

長野市保健所健康課

電話 226-9961 FAX 226-9982