



## 9月10日～9月16日は「自殺予防週間」です

福祉事務所福祉係 ☎75-4961

誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指して…

### 眠れていますか？食べられていますか？

#### こころの自己チェックしてみませんか？



「なかなか寝付けない」「食欲がない」「生きていることさえつらい」等の様々な悩みを抱えてはいませんか？  
悩みごとを一人で抱え込み続けると、こころやからだに負担がかかってきます。  
**この2週間、ほとんど毎日続いている項目をチェックしましょう！**

- ①毎日の生活に充実感がない。
- ②これまで楽しんでいたことが、楽しめなくなった。
- ③以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。
- ④自分が役に立つ人間と思えない。
- ⑤わけもなく疲れたような感じがする。
- ⑥不眠が続き、生活に支障がある。
- ⑦気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある。



※①～⑤番のうち2項目以上該当し、毎日の生活に支障がある場合。  
※⑥に該当する場合。  
※⑦に該当する場合。

上記※のどれかに当てはまる場合は、かかりつけ医や専門機関に相談してください。

#### ◆こころの健康相談

○福岡県北筑後保健福祉環境事務所 健康増進課 精神保健係 ☎0946-22-3965

#### ◆相談窓口

○福岡いのちの電話 ☎092-741-4343 (24時間)

○ふくおか自殺予防ホットライン ☎092-592-0783 (24時間)

○よりそいホットライン ☎0120-279-338 (24時間)

(暮らしの悩みごと、DV・性暴力などの相談をしたい方、外国語による相談をしたい方など)

○NPO法人 BONDプロジェクト  
(10代20代の女性のためのLINE相談)



LINE

## 9月20日～26日は動物愛護週間です！

市民生活課生活環境係 ☎75-4972

犬や猫などのペットは、コロナ禍での癒しの存在として飼う方が増えているそうです。一方で、アレルギーなどにより動物が苦手な方もいます。  
人と動物が共生できる地域社会の実現について、一緒に考えてみませんか？

- 1 動物の習性等を正しく理解し、最後まで責任をもって飼いましょう。
- 2 人に危害を加えたり、近隣に迷惑をかけることのないようにしましょう。
- 3 おやみに繁殖させないようにしましょう。
- 4 動物による感染症の知識を持ちましょう。
- 5 盗難や迷子を防ぐため、所有者を明らかにしましょう。

