

10月10日(金)は世界メンタルヘルスデー

メンタルヘルスは、こころの健康状態です。日々の生活の中で気分が落ち込んだり、ストレスが続くと、こころの調子を崩してしまう原因になります。また、こころの不調は周囲の人に気づかれにくく、自分からも伝えづらいため、回復に時間がかかることもあります。

自分のこころの状態をチェックし、もし、こころの調子を崩してしまった場合は、一人で抱え込まずに信頼できる人に相談しましょう。もし、相談できる人が周りにいない場合は、下記の相談窓口へ相談してみましょう。

相談窓口

- ・すこやか生活課 ☎・有(581)0201
- ・こころの電話相談
☎(567)5560
(午前10時～正午、午後1時～9時。年末年始は除く)
- ・滋賀いのちの電話
☎(553)7387
(金～月曜日午前10時～午後8時30分)
- ・こころのサポートしが LINE相談
(午後4時～午前0時)



こころのサポートしが
LINE



ストレス
チェック



その他相談窓口

すこやか生活課からお知らせ

10月は臓器移植普及推進月間・骨髄バンク推進月間

臓器提供の意思表示

臓器移植とは、病気や事故などにより臓器の機能が低下した人に、他者の健康な臓器を取り替えて機能を回復させる医療です。

臓器提供の意思表示は、マイナンバーカード・運転免許証・インターネットによる意思登録、臓器提供意思表示カードで行うことができます。

☎公益社団法人 日本臓器移植ネットワーク

☎0120(78)1069

骨髄バンクドナー登録にご協力ください

白血病や再生不良性貧血などの治療法である骨髄移植や末梢血幹細胞移植を必要としている人は、毎年2,000人程度。一人でも多くの患者さんを救うために、一人でも多くのドナー登録にご協力をお願いします。

☎公益財団法人 日本骨髄バンク

☎03(5280)1789

