

3/13 日 から

マスクの着用は個人の判断となります

国は、屋内・屋外を問わずマスクの着用は個人の判断に委ねる方針を示しました。
個人の主体的な選択が尊重されるよう配慮をお願いします。



マスクの着用が推奨される場面



医療機関の受診



医療機関・高齢者施設などへの訪問



通勤ラッシュ時などの電車・バス

- コロナ流行期に重症化リスクの高い方が混雑した場所に行くときは、マスクの着用が効果的です。
- 症状がある場合は外出を控え、やむを得ず外出する場合は人混みを避け、マスクを着用してください。
- 医療機関や高齢者施設などの従事者は、勤務中のマスクの着用が推奨されます。

問合せ 練馬区コールセンター
☎5984-4761

3月は
自殺対策
強化月間

大切な人の悩みに 気づき、支えあおう

長引くコロナ禍で、自殺で命を失う方が増えています。周囲の方の声掛けで救われる命があります。かけがえない命を守るために、私たちにできることを考えてみませんか。

あなたの近くに悩んでいる方はいませんか？

命を救う3つのポイント



1 気づき・声掛け

感情が不安定になるなどのサインを見たら声を掛け、「心配している」というメッセージを伝えましょう。

2 受け止める(傾聴)

話をさえぎらず、丁寧に耳を傾けましょう。

3 相談・支援機関につなぐ

相談窓口	受付日時	相談窓口	受付日時
東京いのちの電話 ☎3264-4343	毎日24時間	豊玉 ☎3992-1188 北 ☎3931-1347 光が丘 ☎5997-7722 石神井 ☎3996-0634 大泉 ☎3921-0217 関 ☎3929-5381	平日 8:30~17:00
相談ほっとLINE @東京(LINE相談)	毎日 15:00~22:30	保健相談所	

区の取り組みを紹介

区ホームページで配信

● 専門家のコラム

こころの健康づくりに取り組めるよう、専門家のコラムを掲載しています。



● 動画「ゲートキーパー養成講座」

ゲートキーパーとは、悩んでいる方に気づき、話を聴いて、必要な支援につなぎ見守る方です。ゲートキーパーの役割を学べる動画を配信しています。



パネル展を開催

▶ 日時: 3月6日(月)までの午前8時45分~午後8時
(6日は正午まで) ▶ 場所: 区役所アトリウム

問合せ 精神保健係 ☎5984-4764

3月1日~8日は女性の健康週間

仕事や家事、育児、介護など忙しい日々の中、自分の健康に気が回らないことも多いのではないのでしょうか。この機会に、日々の生活を見直してみませんか。



動画配信

YouTube「ねりま健康ちゃんねる」で順次配信します。
▶ 問合せ: 健康づくり係 ☎5984-4624



パネル展

▶ 日時: 3月9日(木)までの午前8時45分~午後8時
▶ 場所: 区役所本庁舎2階通路
▶ 問合せ: 健康づくり係 ☎5984-4624

健康相談

▶ 日時: 3月8日(水)までの午前9時~午後5時(土・日曜を除く)
▶ 場所・問合せ: 保健相談所【豊玉 ☎3992-1188、北 ☎3931-1347、光が丘 ☎5997-7722、石神井 ☎3996-0634、大泉 ☎3921-0217、関 ☎3929-5381】

健康づくりに役立つ動画がたくさん!

- 「マスク老け」を撃退! マスクの下でこっそり顔トレ!
- 女性ホルモンとうまく付き合うコツ
- おうちにある〇〇で!? ココロとカラダが“ととのう”睡眠 など