

9月10日は世界自殺予防デー、9月10日～16日は自殺予防週間です あなた自身を大切にしましょう



健康増進課 ☎ 0176-51-6791 メール kenko@city.towada.lg.jp

保健師によるこころやからだの健康相談

「健診の結果が心配だ」「からだの調子が悪いけれど病院に行こうか迷っている」「最近眠れない」などの悩みはありませんか。市では、保健師による健康相談を電話や面談などで実施しています。

開庁時間 午前8時30分～午後5時15分
(土・日曜日、休日を除く)

ところ 保健センター

第3回こころと暮らしの相談会

経済的な悩みやこころの悩みについて、問題解決に向け、生活困窮者自立相談支援員などと保健師が対応します。些細なことでもお話しください。

※事前予約がおすすめです。

とき 9月12日(金) 午後3時～7時

ところ 市民図書館

対象 こころや経済・生活についての悩みを相談したい人

「セルフケア」でこころもメンテナンスしましょう

からだの健康と同じくらい、こころの健康にも配慮が必要です。

3つのR こころのセルフケアの基本

レスト

Rest 休憩・休養・睡眠

オン・オフを切り替え、休憩時間や休日はゆっくり休みましょう。睡眠も大切です。

レクリエーション

Recreation 余暇活動・無理のない運動

好きなことや趣味、ウォーキングなどでリフレッシュ。

Relax リラックス

深呼吸、音楽鑑賞、家族や友人との団らんなどリラックス時間を設けて、緊張をほぐしましょう。

LINE 相談 2025

身近な人には相談しづらいことはありませんか。専門の相談員が LINE で親身に対応します。

開設期間 令和8年2月28日(土)まで

対象 県内の中高生、学生などおおむね40歳未満の若者

県障がい福祉課

☎ 017-734-9307



県ホームページ▲

市では「第2次十和田市自殺対策計画」を策定し、「誰も自殺に追い込まれることのない十和田市」を目指しています。



詳しくはこちらから▲

令和7年度国勢調査を実施します

情報政策課 ☎ 0176-51-6711

国勢調査は、統計法に基づき、国籍や年齢に関係なく日本に住んでいる全ての人・世帯に回答の義務がある大切な調査です。必ずご回答ください。

●調査の流れ

9月下旬頃から

調査員が皆さまのお宅を訪問し、調査書類をお配りします。

9月20日(土)
から
10月8日(水)

インターネットでの
回答期間

10月1日(水)
から
10月8日(水)

紙の調査票での
回答期間



国勢調査を装った 「かたり調査」にご注意ください

国勢調査を装った不審な訪問者や、電話・電子メール・ウェブサイトなどにご注意ください。

国勢調査員は「国勢調査員証」や、紺色の手提げ袋を持ち歩いています。

