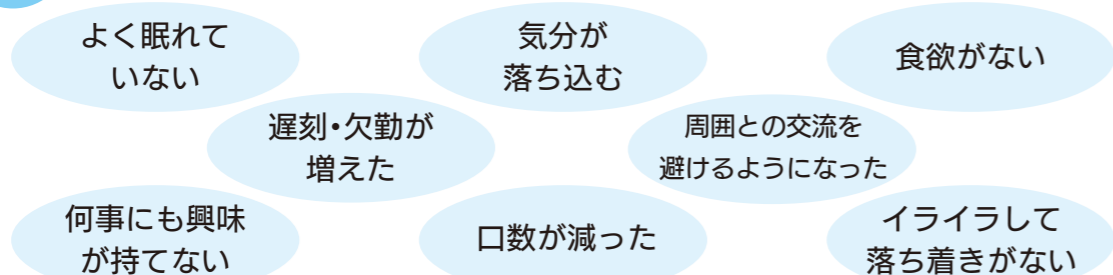


守ろう！大切ないのち

●問合せ 保健センター ☎0256・93・5461

つらい気持ちをひとりで抱えていませんか？
人と会う機会が減り「孤独」を感じる人や、社会とのつながりが減り「孤立」する人は、
誰にも助けを求められず、追い詰められやすくなっています。

つらいときのサイン ～こんなことはありませんか？～



厚生労働省「こころの耳」より一部引用・抜粋

大切な命を守るために

- ① 疲れた時は休養や睡眠を十分にとりましょう！**
こころの不調の時も一番大事な基本は「安心して休息する」ことです。
- ② サポートを求めよう！**
周りにはあなたの思いを受け止めてくれる人が必ずいます。
少しでも勇気を出して話してみてください。
家族への相談だけでなく、相談窓口の利用も一つの方法です。
- ③ 受診してみましょ！**
以前と違う状態が続くようであれば、かかりつけ医や心療内科、精神科を受診しましょう。



こころもチェック！ 燕市こころの健康スワロー運動

"こころの健康づくりのコツ"を公開中！



ひとりで悩まず、相談しましょう



○こころの相談窓口のご案内
さまざまな相談窓口があります。



令和4年度 健康づくり公開講座

胃がん・大腸がんを防ぐ！

●問合せ 保健センター ☎0256・93・5461 / FAX0256・93・5463

日時：9月30日(金) 午後1時30分～3時(午後1時開場) 会場：燕市文化会館

定員：200人 対象：燕市民および弥彦村民

内容：「気になる胃がん・大腸がん ～ここが知りたい！ 胃と大腸にやさしい生活習慣～」

講師：新潟大学医学部 消化器疾患底侵襲予防医学開発講座

特任准教授 林和直さん、特任助教 川田雄三さん

(県立吉田病院で主に内視鏡検査に従事。消化器疾患の早期発見・治療対策の研究をされています。)

申込方法：9月22日(休)までに、電話かファクス、申し込みフォームにて。

その他：要約筆記・手話通訳があります。／参加時はマスク着用をお願いします。



オレオレ詐欺

架空料金請求詐欺

預貯金詐欺

特殊詐欺に
ご用心！

還付金詐欺

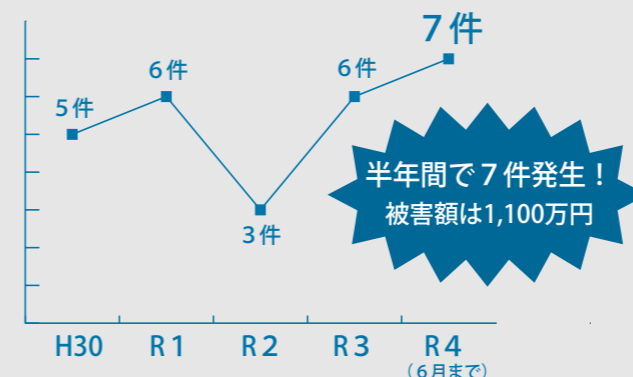
融資補償金詐欺



「料金が未払い」「すぐに現金が必要」
など詐欺のキーワードが出たら、疑って
電話を切ってください！

●問合せ 生活環境課 交通安全・防犯係 ☎0256・77・8162

○特殊詐欺被害件数(燕警察署管内)



■燕市内でも多発！
燕市内での特殊詐欺の発生状況は、今年6月までの半年間で昨年1年間を上回る7件の被害が発生し、被害額は1,100万円となっています。過去10年間の被害総額は、1億8,093万円(57件)で、多くの市民が多額の被害に遭っています。
※特殊詐欺：被害者に電話をかけるなど対面することなく信頼させ、指定した預貯金口座に振込ませるなど、面識のない不特定多数の人から現金をだまし取る手口の犯罪

市民防犯講座

たかまろと笑って撃退！ 特殊詐欺



特殊詐欺被害に遭わないための心構えや日頃の備えについて、笑いを交えながら学びます。



日時 11月5日(出) 午後2時～3時30分

会場 市民交流センター

定員 40人

対象 燕市在住・在勤・在学の人

講師 中野小路たかまろさん(新潟県防犯アドバイザー、漫談家)

申込 9月30日(金)までに、申込フォームか電話、ファクスにて。

問合せ 燕市防犯組合連合会(事務局：生活環境課 交通安全・防犯係)

☎0256・77・8162 FAX0256・77・8208

■被害にあわないために！
①詐欺の電話に出ない環境を整えましょう！
・特殊詐欺の電話のほとんどが、自宅の固定電話への着信です。防犯機能付き電話を設け、犯人からの電話に出ない対策を。
・知らない番号や非通知の電話には出ないようにする。
・在宅時も留守番電話にする。
②電話に出たとしても、必ず確認、相談しましょう！
・家族や警察、銀行職員などを名乗る者から電話がかかっ

てきた時は、必ず家族・友人・警察などに確認、相談する。
・「キャッシュカードを交換」「料金が未払い」「携帯電話番号が変わった」「すぐに現金が必要」などの詐欺のキーワードが出たら、詐欺を疑い電話を切る。
③日頃から備えを！
・家族と定期的に連絡を取合い、近況を伝える。
・他人事と思わずに、「自分が被害に遭うかもしれない」と、常に危機感を持つ。