

うつ病を予防しよう

うつ病の発症には、日常生活のストレスが影響しており、そのストレスを溜めない生活を送ることがうつ病予防につながります。

ストレスサインセルフチェック

- ひどく疲れた
- へとへとだ
- だるい
- 気がはりつめている
- 不安だ
- 落ち着かない
- ゆううつだ
- 何をするのも面倒だ
- 気分が晴れない

ストレス解消法の種類

動的な解消法

- 散歩・ジョギング
- 友達と食事する
- カラオケなど 声を出して歌う

静的な解消法

- お風呂に ゆっくり入る
- 音楽や映画を楽しむ
- マッサージを 受ける

こころの悩みについての相談は、町や相談機関でも相談可能です。お気軽にご相談ください。

小野町役場 健康福祉課
保健師による電話相談を行います。

☎72-6934
(平日8:30~17:15)

こころの健康相談ダイヤル
(厚生労働省)

☎0570-064-556
(平日9:00~17:00 / 18:30~22:30)

よりそいホットライン

☎0120-279-226
(365日 24時間)

自殺対策強化月間(1~31日)

悩みや困りごとはひとりで悩まず相談しましょう。

まもろうよ ころろ

令和9年
2027

3

March

役場窓口延長日19:15まで(毎週水曜日)・開庁日8:30~17:15(毎月第2日曜日)

業務
内容

- ①住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本の交付
- ②印鑑登録及び印鑑登録証の交付
- ③マイナンバーカードの申請及び交付
- ④納税及び税証明書の交付

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
28	1 ●ママのリフレッシュ教室	2	3 ●わくわくタイム ●窓口延長日	4 ●夜間ヘルスアップ運動教室	5 ●ヘルスアップ運動教室	6
7	8	9	10 ●わくわくタイム ●5歳児健診 ●窓口延長日	11 ●親子ふれあい教室 ●夜間ヘルスアップ運動教室	12 ●すくすく発達教室 ●中学校卒業式 ●ヘルスアップ運動教室	13
14 ●窓口開庁日	15	16	17 ●窓口延長日	18 ●夜間ヘルスアップ運動教室	19 ●ヘルスアップ運動教室 ●オレンジカフェ	20 ●おのまち認定こども園 卒園式
21 春分の日	22 振替休日	23 ●小学校卒業式 小・中学校修了式	24 ●窓口延長日 ※世界結核デー	25 ●フィットネスクラブ	26 ●ヘルスアップ運動教室	27
28	29	30	31 ●窓口延長日	1	2	3