

岐阜のプロバスケットボールチーム

ぎふ

スwoops

GIFU SWOOPS



VS



GAMBAROUS

とくしま

TOKUSHIMA

徳島ガンバロウス

3/14 [SAT] 14:00 15 [SUN] 14:00

おーけーびー

せいりゅう

at OKBぎふ清流アリーナ

しゅとくほうほう

チケット取得方法

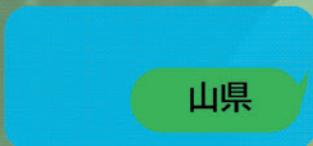
こうしきらいん ともだちとうろく

①公式LINE友達登録



②キーワードを入力

やまがた
「山県」



③クーポン券を会場

チケットブースで提示

※山県市在住と分かるものをご提示ください

※ご来場者全員でチケットブースまでお越しください

写真提供:岐阜スwoops

この試合は山県市ホームタウンデー!

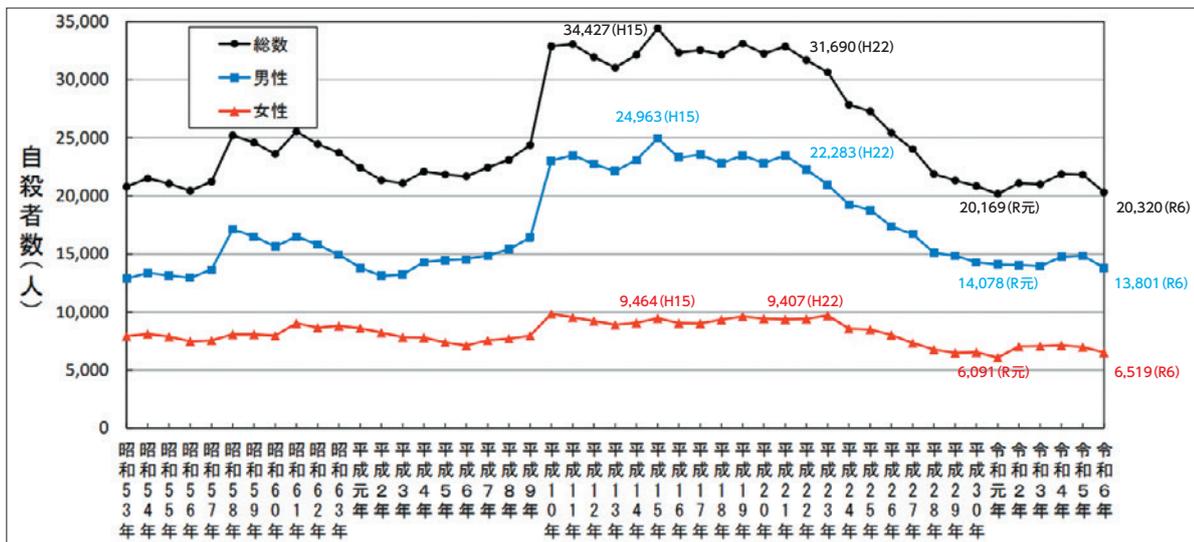
山県市民を2階自由席へ無料ご招待!

各種
公式
SNS▷



こころのSOS

気付いていきますか



全国の自殺者数は、平成15年に統計開始以来最多の 34,427人となりました。その後、3万人台で推移しながら、平成22年に減少に転じ、令和元年は最少の20,169人となりました。その後は、21,000人台前後で推移し、令和6年は20,320人となっており、全体としては減少傾向にあります。その一方で、令和6年の小中高生の自殺者数は529人となり、統計が残されている昭和55年以降で過去最多を更新しています。

健康介護課 TEL22-6838

あれ？いつもと少し違うかも
大事なサイン

こころの変化

- ・元気がない、普段と様子が違う
- ・物事に集中できない
- ・わけもなく涙が出てくる
- ・今まで関心があったことに関心がなくなる
- ・理由はないうらやましい

身体の変化

- ・耳鳴り、めまい、頭痛、腹痛、吐き気、疲労感
- ・夜に眠れない
- ・下痢や便秘が続く
- ・過食や食欲不振 など

行動や気持ちの変化

- ・人に会いたくない
- ・遅刻や早退、欠席が増えた
- ・運動や外出が面倒
- ・忘れ物が増えた
- ・簡単なミスを繰り返す など

あくまで一例ですが、このような変化がある場合、不安や悩みでこころや身体がしんどくなっており、SOSを出しているのかもしれない。

こころや身体がしんどい時は

①セルフケアを行う

かぜのひき方が一人一人違うように、こころの健康の不調も人それぞれです。つまり、不調のケアの仕方人もそれぞれ違います。体を動かす、今の気持ちを書いてみる、好きな食べ物を食べる、好きなことをしてみる…。どのような方法でも良いです。自分のこころのモヤモヤやイライラが少しでも軽くなる方法であれば、それは自分に合うセルフケアです。自分流のセルフケアを見つけてみましょう。

②他の人に相談してみる

電話相談やSNS相談を使ってみる、友達や家族に話してみる、市役所などの公的機関に相談してみる。セルフケア以外にも、自分のこころの健康を守る方法があります。

自分に合った方法で、

こころの健康を大事に

左の二次元バーコードから、市役所や厚生労働省の相談窓口一覧につながります。悩みを抱えている人の事情や年代、相談できる方法や時間などに合わせて相談方法を選べます。



市役所HP



厚生労働省HP