

～ 新型コロナウイルス感染症に関するこころの相談窓口 ～



新型コロナウイルス感染拡大やそれに伴う影響に関して、不安や疲れを感じている方がいらっしゃるのではないのでしょうか。気持ちを誰かに話したり相談したりすることで、つらさが和らぐことがあります。困っていること、悩んでいることなどお気軽にご相談ください。

○こころの健康相談

名称	電話番号	受付曜日・時間
芦別市健康推進係	22-2111（代表）	月～金 8：30～17：15
滝川保健所健康支援係	0125-24-6201	月～金 8：45～17：30
北海道立精神保健福祉センター	011-864-7121（代表）	月～金 9：00～17：00
こころの電話相談ダイヤル （匿名で相談可能）	0570-064556	月～金 9：00～21：00 土日祝 10：00～16：00
働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト 「こころの耳」	0120-565-455 （通話無料）	月・火 17：00～22：00 土・日 10：00～16：00

○子育ての相談

名称	電話番号	受付曜日・時間
子育て世代包括支援センター事業（ほしぞら） 芦別市子育て支援センター係 芦別市家庭児童相談室 芦別市健康推進係	24-2772（代表） 24-2771 22-2111（代表）	月～金 8：30～17：15
岩見沢児童相談所 児童相談所虐待対応ダイヤル	0126-22-1119 189（通話無料）	月～金 8：45～17：30 24時間受付

○DVの相談

名称	電話番号	受付曜日・時間
芦別市福祉係	22-2111（代表）	月～金 8：30～17：15
DV相談ナビ DV相談プラス	0570-0-55210 0120-279-889	月～金 9：00～17：00 24時間受付

外出自粛やマスク着用の今こそ熱中症に注意を



！外出の自粛で運動不足になり、汗をかいて体温を下げる体の準備ができていない
！運動不足で、水分をためる機能のある筋肉が減り、脱水状態になりやすい
！マスクの着用は、体内に熱がこもりやすくなり、喉の渇きも感じづらい



① 3食きちんと食べる

② 喉が渇かなくても、こまめな水分補給

③ 人混みを避けた散歩や室内での軽い運動

④ 換気をこまめにし、室温も湿度も高くないように注意

⑤ 快適な環境でよく睡眠をとる

予防のポイント

