

能登半島  
地震

被災された方へ

## 新潟市 ころとからだの健康相談

大きな地震の後には、ころとからだに、さまざまな変化が起こります。  
裏面のような変化や症状が続く場合は、ひとりで抱え込まず、ご相談ください。

裏面へ ~こんな症状、続いていませんか~

	相談先	受付時間	電話番号
ころ の 相 談	新潟市ころの健康センター	平日 8時30分から17時	025-232-5560
	新潟市ころといのちのホットライン	平日 17時から22時 休日 10時から16時	025-248-1010
	新潟県ころの相談ダイヤル	毎日 24時間	0570-783-025
	【こども(18歳未満)に関する相談先] 新潟市児童相談所	平日 8時30分から17時30分	025-230-7777

	受付時間 平日 8時30分から17時30分			
から だ や 健 康 に 関 す る 相 談	北区	健康福祉課 地域保健福祉担当	025-387-1345	
	東区	健康福祉課 地域保健福祉担当	025-250-2370	
	中央区	健康福祉課 地域保健福祉担当	025-223-7039	
	江南区	健康福祉課 地域保健福祉担当	025-382-4138	
	秋葉区	健康福祉課 地域保健福祉担当	0250-25-5695	
	南区	健康福祉課 地域保健福祉担当	025-372-6395	
	西区	健康福祉課 地域保健福祉担当(西区役所内)		025-264-7453
		西地域保健福祉センター(内野まちづくりセンター内)		025-264-7731
黒埼地域保健福祉センター(黒埼出張所内)		025-264-7474		
西蒲区	巻地域保健福祉センター		0256-72-7100	

※耳の不自由な方・電話が使えない方は、下記へご相談ください

新潟市保健所健康増進課 FAX: 025-246-5671 メール: kenkozoshin@city.niigata.lg.jp

## ～ こんな症状、続いていませんか ～

大きな地震やその後の生活でストレス状態が長く続くと、こころやからだに様々な変化があらわれることがあります。

このような変化の多くは、誰にでも起こりうる反応で、多くは時間と共に回復していきます。しかし、症状や変化が長く続いている場合や日常生活に支障が出ている場合は、<sup>おもて</sup>表面の相談先をご利用ください。

気持ちを誰かに話したり相談することで、整理がついたり、つらさがやわらぐことがあります。ひとりで抱え込まず、お気軽にご相談ください。

### こころ

- 気分がしずむ
- 不安や緊張が強い
- 考えがまとまらない
- イライラする、おこりっぽい
- 自分を責める
- 誰とも話す気にならない
- 悲観的な考え方になる



### からだ

- つかれやすい
- めまい、頭痛、肩こり
- 吐き気、腹痛
- 食欲不振、過食
- 眠れない、眠りが浅い



こどもでは、上記に加えて怖がる、よく泣く、赤ちゃん返りするほか、身の回りのことや外出など、前にできていたことができなくなる場合があります。

♡ 食事や睡眠など、日常生活のリズムを崩さないように心がけましょう。

♡ リラックスできるご自分の時間を大切にしましょう。