

ハートパル

2013年
3月
130号



私たちの健康と社会

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすためには、生活の場（家庭、地域、職域、学校）を通じて、女性の様々な健康問題を社会全体で総合的に支援することが重要です。

厚生労働省では、毎年3月1日から8日を「女性の健康週間」と定め、各種の啓発事業及び行事等を展開しています。

女性だけではなく男性も『健康で豊かな生活』を送るためには、時間の確保が大切です。仕事と出産・子育ての両立、仕事と介護の両立、就労による経済的自立など、誰もがイキイキとやりがいを感じられるワーク・ライフ・バランス社会の実現を目指しましょう。



☆下記の内閣府ホームページでは仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）レポート 2012の概要についてご覧いただけます。

<http://www.cao.go.jp/wlb/government/top/hyouka/report-12/index.html>

講座報告



3月5、6、7日の3日間、キャリアコンサルタントの永田あかねさんをお招きして、「女子力UP講座!」を開催しました。

自分の夢を表面化していく『宝の地図づくり』では、自分の夢を再確認して思いが強くなった人や、他の人の地図を見て刺激を受けた人など、自分の力を引き出すきっかけ作りを学ぶことができました。

講座を終え、「行動力ができました」「自分のやりたいことのイメージが強くなりました」「笑顔の大切さを改めて強く感じました」などの感想をいただきました。

参加された皆さん！これからも女子力UPし続け、もっともっと色々なことにチャレンジして活躍して行って下さい！





大村市
自殺対策キャラクター
まもるくん

3月は自殺対策強化月間です

～ひとりで悩んでいませんか？～

眠れない

絶望感に
おちいつている

イライラして
落ち着かない

突然涙ぐむ

気分が沈み
込んでいる

何をするにも
おっくうになっている

神経過敏に
なっている

アルコールの
量が増えた

自分は価値のない
人間だと感じる

心のSOSに気づいたら、まずはお電話してみてください。
きっと解決のみちが見つかります。

長崎いのちの電話

095-842-4343

年中無休 9:00~22:00、
第1・3土曜 9:00~9:00

大村市国保けんこう課

0957-53-4111(内線 140)

8:30~17:30、
祝日除く月~金

よりそいホットライン

(フリーダイヤル つなぐ ささえる)

0120-279-338

24時間、365日対応

大村市いのちを守る講演会

日時：3月17日(日) ※終了しました

13:30~15:30(開場 13:00)

場所：大村市コミュニティセンター第3・4会議室

❖お問合わせ先：国保けんこう課 53-4111(内線 140)

参加費
無料

ハートパルの
相談室



無 料
秘 密 厳 守

- ・電話相談
 - ・面接相談(できれば事前にお電話を。)
 - ・月曜~金曜 午前9時~午後5時
- ※ 電話番号は下記のとおり

《 連絡先・問合せ先 》 大村市男女共同参画推進センター「ハートパル」

〒856-0825

大村市西三城町8番地 総合福祉センター3階

TEL: 0957-54-8715 Fax: 0957-54-8700

Eメール: danjyo@city.omura.lg.jp

利用時間 9:00~22:00

問合せ時間 8:30~17:30

(年末年始は休館)