



上越地域の山間部は、雪崩が起きやすい斜面が多数あります。雪崩は降雪量の多い1月から3月に多く発生していますので、雪崩の特徴を理解して、被害に遭わないよう注意しましょう。

▼雪崩が起きやすい場所
斜面の傾斜が30度以上

雪崩に「注意」!

くびきの創信

「創信」とは地域の皆さんと新しい上越を創(つく)り、情報を発信していくという意味の造語です。

新潟県上越地域振興局
上越市本城町5-6
TEL025-526-9326
FAX025-524-5914
E-mail: ngt111910@pref.niigata.lg.jp
URL: http://www.pref.niigata.lg.jp/jouetsu/

県(上越地域振興局)からののお知らせ
毎週火曜日掲載

新潟県労働相談からのお知らせ

休日労働相談会

開催日時: 3月15日(日) 13:00~16:30 ※最終受付16:30
相談方法: 電話: 090-5995-0336 または 080-6051-3680
※上記番号への電話は相談会当日のみ可能
対面/ワイド: 3月13日(金)正午までに電話予約
予約ダイヤル: 025-281-6110
会場: 上越地域振興局(上越市本城町5-6) 詳細は県ホームページ

3月は自殺対策強化月間です

不調のサイン見過ごさないで

新潟県では、毎年400人を超える方が自ら命を絶つています。全国水準を上回る状況のため、3月を「自殺対策強化月間」として、自殺予防への取組を強化しています。

▼自殺は予防できます
自殺に至るには複数の要因があります。自

殺を防ぐために悩みや問題を一つ一つ解決することが大切です。適切な相談窓口や医療機関へ繋ぐことで、自殺を防ぐことができます。▼この不調に気づいたら相談を
自殺を考える人には、心身の不調のサインがあります。普段と

上で、木が生えていない、または笹・ススキなど低木や草が生えていない場所は、雪崩が起こりやすくなっています。

▼雪崩の種類
表層雪崩
降り積もった新雪が、煙のように滑り落ちてくる雪崩のことです。新幹線並みの速さで斜面を下ります。真冬で気温が低く、降雪

量が多い時に発生します。近年はスキー場の立入禁止区域で雪崩により遭難するなど、人的被害が増えています。冬の屋外レジャーは、ルールを守って楽しみましょう。また、最新の気象情報をよく確認

027年10月31日まで無料でご利用いただけるセルフチェック機能

▼ご利用方法
新潟県特設ページへアクセスして、利用案内に従って操作を進めてください。
(新潟県特設ページ)

【新潟県の取り組みに関する問い合わせ先】
新潟県福祉保健健康
025・524・6132

【問い合わせ先】
健康福祉環境部(上越保健所) 地域保健課
(電話)025・524・6132

【問い合わせ先】
健康福祉環境部(上越保健所) 地域保健課
(電話)025・524・6132

【問い合わせ先】
健康福祉環境部(上越保健所) 地域保健課
(電話)025・524・6132

いくつになっても、私らしく健康に

3月1日~3月8日は女性の健康週間です

厚生労働省はこの期間を「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

▼ルナルナを使って健康管理をしませんか?
これから妊娠を希望

【新潟県の取り組みに関する問い合わせ先】
新潟県福祉保健健康
025・524・6132

【問い合わせ先】
健康福祉環境部(上越保健所) 地域保健課
(電話)025・524・6132

【問い合わせ先】
健康福祉環境部(上越保健所) 地域保健課
(電話)025・524・6132

【問い合わせ先】
健康福祉環境部(上越保健所) 地域保健課
(電話)025・524・6132

【問い合わせ先】
健康福祉環境部(上越保健所) 地域保健課
(電話)025・524・6132

『代表的な不調のサイン』

- 不眠
- 食欲低下
- 表情が暗い、顔色が悪い
- 不安が強く落ち着かない
- 何事にも意欲が無くなる
- 気持ちが異常に落ち込む

上記症状が2週間以上続く場合

紹介できます。
(電話)0570・783・025

▼いのちの支えセンター
自殺予防・自殺対策
(電話)025・524・7700

▼メンタルヘルス出前講座を「活用ください」
当部職員が企業等に伺いこの健康についてお話しします。詳しくは左記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】健康福祉環境部(上越保健所) 地域保健課(電話)025・524・6132

【問い合わせ先】
健康福祉環境部(上越保健所) 地域保健課
(電話)025・524・6132

【問い合わせ先】
健康福祉環境部(上越保健所) 地域保健課
(電話)025・524・6132

【問い合わせ先】
健康福祉環境部(上越保健所) 地域保健課
(電話)025・524・6132

【問い合わせ先】
健康福祉環境部(上越保健所) 地域保健課
(電話)025・524・6132