

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止になる場合があります。

ふれあい福祉相談

場所 ふくしの駅（中央3-13-5）

問い合わせ ふれあい福祉相談センター
☎ 22-8986 ※祝日は休みです。

相談内容	日	時間帯
一般相談 (どんな相談でも)	毎週月～金曜	8:30～17:00
ボランティア相談 (活動希望・援助依頼等)		
自立支援・家計相談		
税金相談	毎月第1金曜	10:00～15:00
◇不動産相談	毎月第3水曜	
障害児者相談	毎月第3木曜	
保険・年金相談	毎月第4水曜	
女性相談	毎月第4金曜	
*法律相談	毎月第2金曜	

専門相談については予約制。電話による相談も可。

◇偶数月は司法書士が応相談。

*法律相談は、月初めから受付。
無料での相談は一人1回です。

障害者虐待防止相談

場所 ふくしの駅（中央3-13-5）

問い合わせ 竹原市障害者虐待防止センター
☎ 24-6007

人権相談

- ・みんなの人権 110番 ☎ 0570-003-110
 - ・子どもの人権 110番 ☎ 0120-007-110
 - ・女性の人権ホットライン ☎ 0570-070-810
- 受付時間 平日 8時30分～17時15分

高齢者総合相談

曜日	時間・場所
月～金	8:30～17:00 (ふくしの駅)

※上記以外は転送電話にて対応します。

※介護家族相談会は新型コロナウイルス感染症
拡大防止のため今月中止となりました。

問い合わせ 地域包括支援センター
☎ 22-5494

いのちのホットライン竹原

場所 ふれあい館ひろしま（中央2-4-3）

問い合わせ いのちのホットライン竹原
☎ 22-9102

出張年金相談

日時 毎月第2水曜日 10時～15時30分

場所 人権センター1階会議室

※相談は予約制です。

※前々日の正午までに要申し込み。

申し込み・問い合わせ 呉年金事務所 ☎ 0823-22-1691

県民相談

行政関係相談、交通事故に関する相談、相続や離婚など家族に関する相談、近隣トラブル相談などを受け付けます。

日時 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）9時～17時

場所 県庁農林庁舎1階（広島市中区基町10番52号）

問い合わせ 広島県生活センター ☎ 082-223-8811

行政相談 国の行政への苦情や相談を受け付けます。

問い合わせ 入駒 智子（忠海東町）☎ 26-0235

北嵐 浩（塩町）☎ 24-6760

恋愛感情などにつけ込む「国際ロマンス詐欺」にご注意！

【相談内容】

SNSで外国人兵士と知り合い、これをきっかけにやり取りを始めた。その後、相手から「退役後は日本で暮らしたい。荷物を送るので受け取ってほしい」と言われて住所や氏名などを教えた。さらに、荷物の輸送料約40万円の立て替えを頼まれ、費用を振り込んだ。

しかし、荷物は中東の税関で没収され、罰金100万円の請求があったという。不審に思うが、どのように対処すればよいか。

〈相手からの連絡を拒否し、荷物が届いた場合も受取拒否しましょう〉

このような「国際ロマンス詐欺」と呼ばれる相談が全国的に増えています。手口は様々ですが、

SNSや婚活サイトをきっかけに個人的なやり取りに発展することが多く、中には暗号資産への入金やFX取引（外国為替証拠金取引）を持ち掛けられることもあります。支払い後の返金は大変厳しいものがありますが、被害に遭った場合は、念のため警察へ相談しておきましょう。

〈不審な連絡や勧誘にも注意〉

また、金銭的被害だけでなく、個人情報を提供したことによる様々な働きかけにも今後注意が必要です。さらに、相手との信頼関係が崩れることによる精神的負担も考えられ、トラブルに遭わないよう未然に防ぐことが何より重要です。おかしいな、困ったなと思ったら、竹原市消費生活相談室（☎22-6965）にご相談ください。

働く人のメンタルヘルス対策



労働者のメンタルヘルスに関する現状

近年、経済・産業構造が変化する中で、仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスを感じている労働者の割合は6割近くに上っています。

また、業務による心理的負荷を原因とした精神障害や自殺に関する労災認定の件数は年々増加しており、心の問題が労働者、その家族、事業所及び社会に与える影響は大きくなっています。

このような中で、事業者が積極的にメンタルヘルス（心の健康）対策を講じることは、非常に重要な課題となっています。

メンタルヘルス対策

メンタルヘルス対策は、「労働安全衛生法」により事業者の責務とされています。

また、メンタルヘルス対策においては、「4つのケア」が継続的かつ計画的に行われることが重要とされ、事業者は、この4つの視点に基づき、取組を推進していくことが求められています。

セルフケア	労働者自らが心の健康保持増進のために行う活動
ラインによるケア	管理監督者が部下の心の健康の保持増進のために行う活動
事業所内産業保健スタッフ等によるケア	産業医、衛生管理者、衛生推進者、保健師等が労働者及び管理監督者等を支援する活動
事業所外資源によるケア	事業所外の専門的機関が事業所を支援する活動

令和2年の「労働安全衛生調査」では、メンタルヘルス対策に取り組む事業所の割合は6割を超えており、最も多く取り組まれているのが、50人以上の労働者がいる事業所で年に1回の実施が義務づけられている「ストレスチェック」です。

ストレスチェック

ストレスチェックは、労働者がストレスに関する質問票に記入し、それを集計・分析することでストレスがどのような状態にあるのかを調べる検査です。主な目的は、労働者自身のストレスへの気づきを促すとともに、事業者が労働者のストレスの程度を把握し、職場改善につなげることによって、労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止することです。

ストレスチェックは、自身のストレスに気づく「セルフケア」から始まります。職場でストレスチェックを受ける機会が無い場合は、厚生労働省の「こころの耳」ホームページを活用し、個人でセルフケアを行うこともできます。まずは、自身のストレスを把握するところから始めましょう。

5分でできる職場のストレスセルフチェック▶



心の健康のために

自身のストレスに気づいても、職場で相談できず、一人で抱え込んでしまうケースがあります。

そのような時は、厚生労働省が設置する相談窓口をご活用ください。

一人で悩まずに客観的な意見を取り入れ、問題解決に向けた一歩を踏み出してみましょう。

こころの耳 ☎0120-565-455
受付時間 月・火曜日 17時～22時、土・日曜日 10時～16時（祝日・年末年始を除く）

※「こころの耳」ホームページには、SNSやメールによる相談窓口の情報も掲載されています。
問い合わせ 総務課人事係 ☎22-7759

骨髄バンクについて考えましょう

骨髄バンクは、骨髄移植が必要な患者とそれを提供するドナーをつなぐ公的事業です。移植を希望するすべての患者さんがチャンスを得るために、一人でも多くの方のドナー登録への協力をお願いします。

問い合わせ

市民課生活環境係 ☎22-2279

広島県健康福祉局医療介護人材課 ☎082-513-3062

