

やさしい社会を明石から

「**コロナ**  
みんなで  
予防 気配り 支え合い

## 感染予防のためのポイント

①マスクの着用

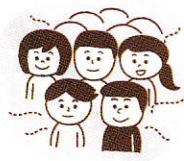


②手洗い

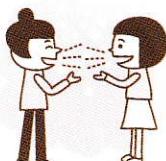


新型コロナウイルス感染症  
明石市の最新情報はこちらから

×  
密集



×  
密接



×  
密閉



周囲への  
思いやりを大切に。



「どこに相談したらいいかわからない」とときは  
**総合相談ダイヤル** 平日／午前9時～午後5時  
TEL 918-5090 FAX 918-5441  
✉ c-soudan@city.akashi.lg.jp

症状があり、かかりつけ医のない方は  
**感染したかもダイヤル** 毎日／午前9時～午後8時  
TEL 918-5439 FAX 918-5441  
上記時間外で急ぐ場合は TEL 912-1111 FAX 918-5129

# 自分のこころを守るために

新型コロナウイルス感染症の拡大によって、私たちの生活は大きく変化し、ストレスを抱える人が多くなっています。感染するのではないかという不安、先が見えないことへの焦燥感など、気づかないうちにストレスがたまり、こころの不調に繋がることがあります。

こころの不調は自分では気づきにくいため、こころの健康を守るポイントを参考にし、こころの健康に気を配りましょう。

## こころの健康を守るポイント

規則正しい生活を



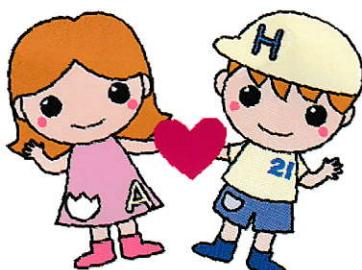
しっかり睡眠をとろう



バランスよく食べる



体を動かそう



メディアの情報は受け流す



お酒はほろ酔い程度まで



大切な人を  
守るために



／しあわせな時はお電話ください／



こころの相談ダイヤル

TEL : 078-918-5401

FAX : 078-918-5440