

新型コロナウイルス感染症とメンタルヘルス

感染が拡大する中で、感染や先行きの不安、感染対策の疲れなどにより、こころや体の変化（サイン）が起こりやすくなります。

<こころと体のサイン（例）>



これらのサインは長引かせると不調のきっかけになることもあります。変化を感じていたら一人で頑張らず、周囲の人や相談機関等に相談しましょう。もし、あなたの周りに“いつもと違う様子”の方がいたら、「いつもと違うけど、どうしたの」と声をかけ、話を聞いてください。

東京都では、LINE や電話での相談も行っています。あなた自身のことも、周りの人のことも相談ができます。

★東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのホットライン～

0570-087478（受付時間 14時～翌朝5時30分・無休）

★LINE 相談 相談ほっとLINE@東京（受付時間 15時～21時30分）

右記 2次元コードを読み取り、LINE アプリ内で友だち登録し利用

★相談窓口や悩み別の相談先などについては で



屋内で喫煙するときは標識を確認しましょう！

健康増進法及び東京都受動喫煙防止条例により**屋内**は**原則禁煙**です。

喫煙室がある場合は**建物**と**喫煙室**の**入口**に**標識**の掲示が義務付けられていますので、確認しましょう。

喫煙専用室や加熱式たばこ専用喫煙室があること等、
掲示されている標識で喫煙環境がわかります。



屋内で喫煙するときは、決められた場所をお願いします

喫煙場所には、20歳未満の方は入れません！

喫煙室の標識については

で



屋外での喫煙も、
周囲に配慮が必要
です。

【この記事に関するお問い合わせ】 企画調整課 企画調整担当

