

こんなときは悩まずに まずは連絡・相談してください

児童虐待についての連絡は

「昼夜を問わず、大人の怒鳴り声や子どもの泣き叫ぶ声が聞こえる」「たたかれたあざや不自然なけががある」「夜、一人外に出されている」などの虐待が疑われる状況を見つけたときは、連絡ください。

児童虐待の通報・相談窓口

通報者の個人情報は守られます。

中央子ども家庭支援センター ☎537-5688
月～金曜日 午前8時30分～午後6時*

東部子ども家庭支援センター ☎527-2140

西部子ども家庭支援センター ☎541-1440
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分*

県中央児童相談所 ☎544-2016
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分*

◎警察署 ※緊急時は110番へ

大分中央警察署 ☎533-2131

大分東警察署 ☎527-2131

大分南警察署 ☎542-2131



※近くの児童相談所につながります。

女性に対する暴力などについての相談は

配偶者やパートナーからの暴力、セクハラ、ストーカー行為など、女性の人権を侵害するような問題でお悩みのときは、ぜひ相談ください。

配偶者やパートナーからの暴力

市配偶者暴力相談支援センター
(中央子ども家庭支援センター内) ☎537-5666
月～金曜日 午前8時30分～午後6時*

県配偶者暴力相談支援センター

● 婦人相談所 ☎544-3900
月～金曜日 午前9時～午後9時
土・日曜日、祝日 午後1時～5時、午後6時～9時
※来所相談(要予約)月～金曜日 午前9時～午後5時*

● アイネス ☎534-8874
月～金曜日 午前9時～午後4時30分*

配偶者やパートナーからの暴力、 ストーカー被害など

警察安全相談(県警察本部) ※休日・夜間は当直対応
(総合相談) ☎534-9110(短縮(#9110))
(性犯罪被害相談) ☎0120-81-0355(短縮(#8103))
大分中央警察署 ☎533-2131
大分東警察署 ☎527-2131
大分南警察署 ☎542-2131

女性の人権問題

女性の人権ホットライン
(大分地方法務局) ☎0570-070-810
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分*

職場でのセクハラや性別による差別的取り扱い

大分労働局雇用環境・均等室 ☎532-4025
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分*

スクール・セクハラ

学校教育課 ☎537-5648
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分*

県人権教育・部落差別解消推進課 ☎534-4366

☐no-sekudara@pref.oita.lg.jp
月～金曜日 午前9時～午後5時*

性暴力

おおいた性暴力
救援センター・すみれ ☎532-0330
月～金曜日 午前9時～午後8時*



妊娠(望まない妊娠も含む)、 性感染症・婦人科疾患、DV など 性的暴力や母子家庭の経済的悩み

おおいた妊娠ヘルプセンター
☎529-7874 フリーダイヤル ☎0120-241-783

☐ninsin-783@sage.ocn.ne.jp
※来所相談…産婦人科医師による相談(要予約)、
専任助産師による相談(随時)

水～日曜日 午前11時30分～午後7時(年末年始を除く)

★祝日、年末年始を除く

体を動かそう

●意識して「動く」ようにしましょう

座っている時間を減らし、足踏みをするなど、「動く」ことを心掛けましょう。

●散歩をしよう

人混みを避け、一人や少人数であれば感染の危険性は低いと言われています。ご近所を少し歩くだけでも、運動になります。



●自宅でできる体操をやってみよう

①膝伸ばし



椅子に座り、
片足を上げて伸ばす

②足踏み・膝上げ



座って足踏みする

③片足立ち



椅子の横に立ち、背もたれを持ちながら、椅子と反対側の膝を後ろに上げる

④つま先立ち



椅子の後ろに立ち、両手で背もたれを持ちながら、かかとの上げ下げを繰り返す

★ポイント

・ゆっくりと動かすことを心掛け、回数はできる範囲で多くやってみましょう。
・毎日続けることが大切です。

注意：無理はせず、また起床・食後すぐはしないでください。痛くなったら中断し専門家へ相談してください。

お口をしっかりと使おう

●1日3食、バランスの良い 食事をしっかりと噛んで食べよう



●定期的に家族や友人と電話 でお話しよう



●お口の体操をやってみよう

食事前に10回やってみましょう。目標は1日30回!



大きく開く



大きく横に広げる



強く前に突き出す



突き出して下に伸ばす

市ホームページに、運動・栄養・口腔に関する情報を掲載しています。



市ホームページ

高齢者の
皆さんへ

生活不活発(動かないこと)
に気を付けよう

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、自宅での時間が増えているのではないだろうか。外出の機会が減り、動かない(生活が不活発な)状態が続くと、歩行や入浴などの生活の動きができにくくなり、疲れやすくなったりして、フレイル(虚弱)が進んでしまいます。体と口を動かしてフレイルを防ぎましょう。

☎537-5746
長寿福祉課