

こころお元気ですか

～気づき つながる いのちを支える

3月は自殺対策強化月間です。この機会に、こころの健康について考えてみませんか。

問い合わせ 保健予防課 ☎(50)3593、☎(28)2121

あなたの周りの方の様子がいつもと違うとき(眠れない、食欲がない、口数が少ないなど)、もしかしたら悩みを抱えているかもしれません。

周囲がちょっとした変化やサインに気づき、声をかけ、話を聴く。そして支援につなぎ、見守っていくことが大切です。



自殺の危険を示すサインとは？

- ・食欲がなくなる
- ・不眠が続く
- ・飲酒の量が増える
- ・突然、身辺整理を始める
- ・突然の感謝の言葉など、いつもと違う言動
- ・自殺をほのめかす言葉を口にするなど

こころの体温計～こころの健康チェックしてみませんか？

こころの健康やストレス状態を、スマホやパソコンで調べることができます。

利用方法 2次元コードまたは市の☎の保健予防課のページから

※利用料無料(通信費は自己負担)



江の島シーキャンドルのライトアップ

江の島シーキャンドルが、県の自殺対策カラーであるグリーンに点灯します。

とき 3月13日(金)、14日(土)

オンデマンド配信

令和7年度うつ病講演会「うつ病と働く人のメンタルヘルス」

配信期間 3月31日(火)まで **講師** 世界精神保健連盟理事長 秋山剛氏

対象 県内在住・在勤・在学の方 **申し込み** 県の☎の電子申請から



悩みを相談してみませんか

市では、こころの相談をお受けしています

自殺予防電話相談 まごころホットライン

専門相談員が自殺未遂者や家族の相談をお受けします。

☎(81)9120(平日午前9時～午後5時)

※相談員の携帯電話に転送されます

藤沢わかちあいの会 (自死遺族の会)

大切な人を自死で亡くされた方が集い、安心して胸の内を語り、わかちあう場として原則奇数月の第3火曜日に開催しています。

※日程は広報ふじさわなどでお知らせします

自死遺族相談ダイヤル

大切な方を自死で亡くされた方の相談をお受けします。

全国自死遺族総合支援センター

●電話相談 ☎03(3261)4350(毎週木・日 曜日正午～午後6時)

●メール相談 同センターの☎から

休日・夜間などの急患診療

南 南休日・夜間急病診療所
☎(23)5000 片瀬339-1 (藤沢市医師会館内)

北 北休日・夜間急病診療所
☎(88)7301 大庭5527-1 (保健医療センター内)

- ・可能な限り、事前連絡をしてからの受診にご協力ください
- ・☎は災害時などに「高齢者等避難」以上が発令された際は休診の場合があります

区分	平日夜	土曜夜	土曜深夜	日・祝日昼	日・祝日夜	日・祝日深夜
診療時間 ※1	午後8時～11時	午後6時～11時	午後11時～翌朝午前7時30分	午前9時～午後5時(正午～午後1時はお休み)	午後6時～11時	午後11時～翌朝午前7時30分
内科	○	○	○※2	○	○	○※2
小児科	○	○	※3	○	○	※3

※1 受付時間…診療時間終了30分前まで

※2 内科の午後11時以降は要事前連絡

※3 小児科の午後11時以降は市民病院☎(25)3111へ(要事前連絡)

	日曜日・祝日 午前9時～午後5時(正午～午後1時はお休み)
耳鼻咽喉科	当番医療機関で実施(☎へお問い合わせください) ※4
眼科	当番医療機関で実施(☎あるいは☎へお問い合わせください) ※4

※4 問い合わせ時間…午前9時～午後4時30分

全国版救急受診アプリ「Q助」 突然の病気やケガのとき、救急車を呼ぶべきかを判断する目安となります。また緊急時にはWEB版からもアクセスできます。

ふじさわ安心ダイヤル24

☎0120(26)0070

24時間電話健康相談サービス
健康相談・医療相談・介護相談・育児相談・メンタルヘルス相談・医療機関情報

※発信者番号は通知設定でおかけください

表中の診療時間以外はこちらへ

救急車を呼ぶか迷ったときは、かながわ救急相談センター(#7119)もご利用いただけます。

	月～金曜日(夜間)	土曜日(午後1時～翌朝午前8時)
外科・整形外科	午後8時～翌朝午前8時 ☎0120(26)0070で案内	3月 7日 藤沢湘南台病院 ☎(44)1451 14日 藤沢脳神経外科病院 ☎(27)1511 21日 藤沢湘南台病院 ☎(44)1451

	日曜日・祝日	
	午前9時～翌朝午前8時	午前9時～午後5時
外科・整形外科	3月 8日 藤沢湘南台病院 ☎(44)1451 15日 藤沢脳神経外科病院 ☎(27)1511 20日 湘南中央病院 ☎(36)8151 22日 藤沢湘南台病院 ☎(44)1451	3月 8日 かみいし整形外科クリニック ☎(44)1899 15日 辻堂脳神経・脊椎クリニック ☎(21)9055 20日 ふじさわ脳とからだのクリニック ☎(22)1122 22日 山内病院 ☎(25)2216

産婦人科	3月 8日 瀬戸山産婦人科 ☎(43)3335 15日 湘南レディースクリニック ☎(55)5066 20日 辻堂レディースクリニック ☎(21)9057 22日 メディカルパーク湘南 ☎(41)0331
------	---

	日曜日・祝日(午前9時30分～正午、午後1時～4時) ※5
歯科	休日急患歯科診療所 ☎(26)3310 鶴沼石上2-10-6(口腔保健センター内)

※5 受付時間…午前、午後ともに診療時間終了30分前まで