

◆ 3月は自殺対策強化月間です

～自殺を防ぐために～

伝えよう。ひとりじゃないこと。

全国の自殺者数は年間3万人を下回ったものの、依然として深刻な状況が長期間にわたって続いています。三島市においても、毎年20人前後の方が自殺で亡くなっており、これは交通事故の約8倍にもなります。

自殺は、その背景は人それぞれですが、日常生活のさまざまな悩みや問題が連鎖し複雑に絡み合って起こる「誰にでも起こり得る危機」です。予防するためには、問題や悩みを解決し、その連鎖を止めることが必要です。

☎健康づくり課 ☎ 973・3700

その声かけが大切な命を救います

気づいたあなたが**ゲートキーパー**

いつもと様子がちがう そんなとき
ちょっと気にかけてみる 声をかけてみる
(厚生労働省3月自殺対策強化月間ポスターより)

あなたの周りに、「最近元気がない」「いつもと様子が違う」など気になる人はいませんか？自身の体調の変化に気づいていないこともあります。もしかしたら不安や悩みを抱えているのかもしれない。サインに気づいたら、まずは体調を気遣うひと声をかけてみてください。

ゲートキーパーとは

詳細はこちら



身の回りの悩んでいる人に気づき、必要な支援につなぐ人のことで、特別な資格はいりません。地域の集まりや団体向けに養成講座なども行っていますので、ぜひご活用ください。

①変化に気づく、
声をかける

②耳を傾ける

③相談先につなぐ

④温かく見守る

困ったことがあったら、ご相談ください

誰かの変化に気づいたり相談を受けたりしたが、声のかけ方やつなげる相談先がわからないなど、困ったことがあれば健康づくり課までご相談ください。また、あなた自身にこころのざわつきはありませんか？あなたの話を受け止めてくれる人が必ずいます。一人で抱え込まずに、一度相談してみてください。

健康づくり課 ☎ 973・3700

無料法律相談

法的な悩みを、弁護士に話してみませんか？電話とラインで受け付けています。落ち着いて相談できるよう遅い時間帯でも大丈夫です。

☎ 3月11日(土)正午～12日(日)正午
(24時間)

☎ 自死遺族支援弁護団

☎ 050-5526-1044 ラインID:@540ifphl

大切な人を自死で亡くされた
あなたへ

面接相談「すみれ相談」

☎ 4月20日(木)午後1時～4時

☎ 場 東部健康福祉センター (沼津市)

☎ 費 無料

☎ 申・問 静岡県精神保健福祉センター

☎ 054-286-9245 (匿名可)

自死遺族のつどい

東部わかちあい「すみれの会」

ありのままの胸のうちを語り合い、わかちあうための会です。

☎ 時 3月18日(土)午後1時30分～3時30分
(受付:午後1時20分から) ※原則第3土曜

☎ 場 ぬまづ健康福祉プラザ

☎ 費 無料

☎ 問 静岡県精神保健福祉センター

☎ 054-286-9245

☎ 図書館では4月27日(木)まで、企画展示「大切なあなたのために」と題し、さまざまな観点からいのちについて考える図書を紹介しています。

※申込み不要。中止となる場合があるため、HPまたは電話で確認をお願いします。

【注意】新型コロナウイルス感染症対策の影響により、内容が変更・中止となる可能性があります。市ホームページで確認をお願いします。

夜間・休日に急病になったときは

科目	内科・外科・小児科		外科	耳鼻科・眼科 産婦人科	休日の歯科診療		
担当医療機関	三島メディカルセンター (南本町4・31)	沼津夜間救急医療センター (日の出町1・15)	三島消防署※当番医を紹介		3月5日(日)	かまた歯科クリニック (文教町)	☎980・5505
連絡先	☎972・0711	☎926・8699	☎972・5800※問合せのみ		3月12日(日)	北岡歯科医院(広小路町)	☎972・8119
平日夜間	午後6時～10時	午後8時30分～ 翌日午前7時	午後10時～ 翌日午前9時		3月19日(日)	サクラ歯科(大社町)	☎975・8868
土曜日	午後2時～9時				3月21日(火・祝)	栗原歯科医院(中央町)	☎975・1078
日曜日 祝日 ※年末年始 大祭り等	午前9時～ 午後9時	午後6時～ 翌日午前7時	午後9時～ 翌日午前9時	午前8時～ 午後5時	3月26日(日)	後藤歯科医院(文教町)	☎986・8776
備考	119番での問合せはご遠慮ください。 番号をよく確かめておかけください。 受診時は、保険証を持参してください。						

夜間・
休日
相談先

- ・静岡県内の当番医情報 ☎ 0800・222・1199
- ・子どもの救急電話相談 ☎ # 8000、☎ 054・247・9910
(令和5年3月末まで24時間対応)
- ・精神科救急情報 ☎ 054・253・9905 (24時間対応)
- ・救急協力医テレホンサービス ☎ 983・0116
- ・三島メディカルセンター ☎ 972・0711 (音声ガイダンス)

歯科診療時間 午前9時～午後4時
※詳細は市ホームページの「歯科休日診療当番表」をご覧ください。



◀詳細はこちら

ほけんの相談・健診・講習

事業	日	時間	対象・内容	会場
乳幼児健康相談会	3月14日(火)	予約制(市ホームページまたは 右記QRコードから電子申請) ※人数制限あり	 ◀電子申請 身体計測・育児・発達相談など	
前期離乳食講習会	3月8日(水)	午前10時～11時30分 (受付:午前9時45分から) ※要予約(市ホームページ から電子申請)	 ▲前期	満4～5カ月児
後期離乳食講習会	3月22日(水)		 ▲後期	満8～9カ月児
1歳6カ月児健康診査	3月7日(火)		満1歳6カ月児	
2歳児健康相談会	3月17日(金)	・対象者には通知します。 ・時間、内容の詳細は通知をご覧ください。	満2歳児	保健センター
3歳児健康診査	3月16日(木)		満3歳児	
総合健康相談会	3月14日(火)	午後1時30分～3時15分 ※要予約 ☎973・3700	血圧・体脂肪・超音波骨強度測定(簡易)、 生活習慣病に関する相談など	
栄養個別相談会	毎週月曜日	午前9時15分～正午 ※要予約 ☎973・3700	大人の生活習慣病予防の食事や偏食・小食・ 過食などの食事に関する困りごとの相談	
精神保健福祉総合相談	3月3日(金)	午後 ※要予約 東部健康福祉センター ☎920・2087	医師による心の病気や悩みについての相談	
酒害相談	3月7日(火)	午前10時～正午 ※要予約 ☎973・3700 (緊急時、日程調整可能)	本人や家族のアルコールによる悩み相談	
高次脳機能障害医療等 総合相談	3月6日(月)	午後 ※要予約 東部健康福祉センター ☎920・2087	高次脳機能障害についての相談	
依存相談	3月1日(水)	午前10時～正午 ※要予約 精神保健福祉センター ☎054・286・9245	薬物・アルコール・ギャンブルなどの 依存症についての相談	
こころの電話相談	月～金曜日 (祝日を除く)	午前8時30分～11時45分、午後1時～4時30分 ※専用電話 ☎922・5562	こころの悩み相談	東部健康福祉 センター
ひきこもり個別相談	電話相談は随時、来所相談は要予約 東部健康福祉センター ☎920・2087		ひきこもりに関する本人および家族の ための相談	
エイズ検査・梅毒検査 肝炎ウイルス検査など	検査により曜日・時間の指定あり ※要予約 東部健康福祉センター ☎920・2109		各種採血検査など	
東部わかちあい 「すみのの会」	3月18日(土)	午後1時30分～午後3時30分 申込み不要 ☎054・286・9245	大切な人(家族や友人など)を自死で 亡くされた人が語り合う会	ぬまづ健康 福祉プラザ
子どもの不登校などの 相談	毎週 水・金曜日	午前9時～午後4時 ※要予約 県総合教育センター ☎0537・24・9738	小学生・中学生・高校生の不登校・非 行などの学校生活や家庭教育または子 どものこころに関する相談	県立沼津視覚 特別支援学校