

## 3月は自殺対策強化月間です。

自殺を考える人は「死ぬしかない」と一人で思い詰めていたり、「孤立している」と感じています。大切な人の命を守るために、できることから実施してみましょう。

### 【あなたにも出来る自殺予防のための行動】

- 気づき: 家族や仲間の変化に気づいて、「眠れていますか?」「食事はとれていますか?」など声をかけてみましょう。
- 傾聴: 悩みを話してくれたら、本人の気持ちを尊重し、時間をかけてできる限り傾聴しましょう。
- つなぎ: 相談を受けた側も、一人で抱え込まず、早めに専門機関の相談につなげましょう。
- 見守り: 温かく寄り添いながら、あせらずじっくりと見守りましょう。

#### LINE相談窓口

こころのサポート相談「ほっと・ぎふ」

毎週日曜日・月曜日 19時～翌3時まで(最終受付2時30分)



#### 「生きづらびっと」

月・金 6時～22時30分

日・火・水・木・土 8時～22時30分(最終受付22時)



相談先

いのちの電話(一般社団法人 日本いのちの電話連盟)

☎0120-783-556 毎日16時～21時 毎月10日 8時～翌日8時(24時間)

☎0570-783-556 毎日10時～22時

#いのちSOS(NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク) ☎0120-061-338 毎日0～24時(24時間)

可茂保健所では毎月精神科医師によるこころの健康相談を行っています。詳しくは、可茂保健所までお問い合わせください。  
可茂保健所健康増進課保健予防係 ☎0574-25-3111(内線285)

## 3月1日から 3月8日は女性の健康週間です。

ライフスタイルが多様化する中で、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすことを支援するため、毎年3月1日～8日までの「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

### ●女性の健康UPのポイント

- 【食事】①やせも肥満も要注意です。1日3食、栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。  
②骨粗しょう症予防のため、カルシウムやビタミンD・Kなどが摂れる食品を取り入れましょう。  
③貧血に注意しましょう。特に若い世代では朝食を食べない人が増えています。朝食を大切に、たんぱく質食品を加えましょう。

【運動】まずは毎日、今よりプラス10分の運動から始めましょう。

## 2・3月休日診療のお知らせ(医科・歯科)

救急・急病以外は通常の診療時間内に医療機関を受診くださるようご協力お願いします。

※途中休憩がありますので、各医療機関に電話でご確認のうえお出かけください。

※都合により変更する場合がありますので、最新の情報を加茂医師会ホームページにて確認してください。

日程	【医科】診療受付時間 午前9時～午後4時30分 (混雑状況によって早まる場合があります)	【歯科】診療受付時間 午前9時～午後1時
2月15日(日)	太田メディカルクリニック TEL:26-2220	たけのこ歯科医院 TEL:42-6073
2月22日(日)	岐阜健康管理センターすこやかクリニック TEL:28-8425	かもの歯科医院 TEL:28-2341
2月23日(月)	中部国際医療センター (選定療養費がかかります。)	白川病院 歯科 TEL:72-2222
3月1日(日)	林クリニック TEL:28-8899	ふくた歯科クリニック TEL:24-0606
3月8日(日)	田原医院 TEL:53-5588	ふくい歯科 TEL:26-2266
3月15日(日)	中部国際医療センター (選定療養費がかかります。)	松村歯科医院 TEL:26-2221
3月20日(金)	岐阜健康管理センターすこやかクリニック TEL:28-8425	たけのこ歯科医院 TEL:42-6073
3月22日(日)	太田メディカルクリニック TEL:26-2220	みやもと歯科 TEL:24-7070
3月29日(日)	中部国際医療センター (選定療養費がかかります。)	おぐり歯科クリニック TEL:66-8074

「救急安心センターぎふ」#7119 急な病気やケガをしたとき、救急車を呼んだほうがいいか、今すぐに病院に行ったほうがいいかなど判断に迷ったら「#7119」看護師などの専門の相談員から救急相談や病院案内についてアドバイスを受けることができます。

受付時間: 24時間365日対応 利用方法: プッシュ回線、携帯電話からは「#7119」ダイヤル回線、IP電話からは☎058-216-0119

24時間365日対応の電話相談(健康ほっとダイヤル)では、住民の皆さまが体の健康や子育てなどについて気軽に相談できるよう、医師・保健師・看護師が対応しています。ご利用は、令和8年3月31日までとなります。

相談内容: 健康・医療・育児・介護・認知症・医療機関情報等の提供など 通話料無料 ☎0120-238-007