

いつもと様子が違う
そんなとき
ちょっと気にかけてみる
声をかけてみる

助けて

苦しい

悲しい

その声かけが、
ゲートキーパーへの
第一歩。

ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、
必要な支援につなげ、見守る人のこと。

相談窓口や自殺対策の取り組みなどの情報を掲載しているサイトです。

まもろうよところ 検索



こころの
健康相談統一
ダイヤル

おこなおう まもろうよ こころ
0570-064-556 有料

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康相談電話」等の
公的な相談機関につながります。相談対応曜日・時間は都道府県によって異なります。

SNS相談案内

LINE・チャットで
相談ができます。



よりそい
ホットライン
24時間対応

フリーダイヤル つなぐ ささえる
0120-279-338 無料

一般的な生活上の悩みをはじめ、生活困窮者等に対する総合的な電話窓口です。

FAXで相談される方

03-3868-3811

岩手県・宮城県・福島県内からおかけの方

フリーダイヤル つなぐ つつむ **0120-279-226** 無料

ガイダンスで専門的な対応も選べます(外国語含む)

IP電話及びLINE OUTからおかけの方

050-3655-0279 有料

まもろうよところ SNS 検索

支援情報検索サイト

電話、メール、SNSなど
様々な方法の相談窓口を
紹介しています。



支援情報検索サイト 検索

3月は、自殺対策強化月間です。



いのち
支える



ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

上手な医療機関のかかり方

安心して安全な医療を受けるためには、医療機関と患者さんが情報を共有し、信頼と協力のもとで医療を実施する必要があります。受診する際の準備や心がまえを知り、上手に医療機関にかかりましょう。

感染症の流行時期は、特に注意！！

●発熱や咳などの症状がある場合は、必ず事前に医療機関に電話して受診しましょう

- ・新型コロナウイルス感染症をはじめとした感染症対策のため、通常の診察室とは別の場所で診察を行う場合があります。
- ・発熱や咳などの風邪症状が続いている場合は、直接医療機関に行かず、必ず受診方法を確認しましょう。

●受診の際はマスクを着用し、手指消毒をしましょう

- ・新型コロナウイルス感染症、季節性インフルエンザなどは、マスクの着用や消毒用アルコールによる手指消毒により予防効果が期待できます。
- ・医療機関は不特定多数の方が訪れる場所です。自覚症状がなくても、感染の可能性を減らすためにご協力ください。

●症状を的確に伝えましょう

- ・いつから、どこが、どのように具合が悪いのか。
- ・今までかかった病気。
- ・現在飲んでいる薬、薬の副作用の経験やアレルギー歴などを医師に伝えましょう。うまく伝えられるように、メモを書くなど準備しましょう。

●「診療時間内」に受診しましょう

- ・救急の時以外は、診療時間内に受診しましょう。
- ・救急外来では、できる検査や治療が限られることがあります。



●不安やわからないことは、遠慮せず聞きましょう

- ・不安に思うことやわからないことは、遠慮せずにしっかり聞きましょう。
- ・検査方法や治療方法について、目的やそれに伴うリスクなども確認しておきましょう。

●薬を受け取ったら、よく確認をしましょう

- ・薬を受け取る際には、薬の内容、用量、飲み方などを薬剤師に確認しましょう。
- ・飲み合わせに問題はないか、飲み忘れた場合の対応なども確認しましょう。

●「かかりつけ医」をもちましょう

- ・日頃の体調の相談や病気の早期発見、健康管理のアドバイスを受けることができます。さらに専門的な検査などが必要な場合には、総合病院などを紹介してもらえます。

【新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口はこちら】

- 北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター
電話 0800-222-0018 (24時間)
- 厚生労働省電話相談窓口
電話 0120-565653 (9時00分～21時00分 土日・祝日も実施)
- 静内保健所
電話 0146-42-0251 (8時45分～17時30分 平日のみ)

