

あなたが悲しいと、わたしも悲しい。あなたがうれしいと、わたしもうれしい。

ゲートキーパーだから、できることも。

みんなで取り組もう「いのち支えるゲートキーパー」

ゲートキーパーの役割とは

- 変化に気づく
- じっくりと耳を傾ける
- 支援先につなげる
- 温かく見守る

こころの健康相談統一ダイヤル

支援情報検索サイト

おこなおう まもろうよ こころ
☎ 0570-064-556

🖥️ <http://shienjoho.go.jp/>

相談対応曜日・時間は都道府県によって異なります。

フリーダイヤル つながり 24時間対応
☎ 0120-279-338

FAX 03-3868-3811

岩手県・宮城県・福島県内からおかけの方
ガイドランスで専門的な対応も選べます。(外国語含む)

フリーダイヤル つながり つつめ
☎ 0120-279-226

通話による聞き取りが難しい方はファクシミリでの御相談にも応じております。

詳しくは、厚生労働省 自殺対策推進室のHPや「いのちつなぐFacebook」を御覧ください。

自殺対策 検索



3月は自殺対策強化月間です

ご相談は次ページの「こころの電話相談」、「いのちの電話」でもお受けしています

3月は自殺対策強化月間です。 こころの相談の窓口はいくつもあります

北海道の窓口

- ・北海道立精神保健福祉センター
こころの電話相談 0570-064556 (月～金 9:00～17:00)
相談予約電話 011-864-7000 (月～金 8:45～17:30)
- ・日高振興局保健環境部静内地域保健室(北海道静内保健所)
0146-42-0251 (月～金 9:00～17:30)

24時間対応窓口

- ・北海道いのちの電話 011-231-4343 (24時間対応)
- ・旭川いのちの電話 0166-231-4343 (24時間対応)

この他にも多くの相談窓口があります。
まずはお話をしてみませんか？

3月1日～3月8日は女性の健康週間です

女性は、家庭にあっても、職場や地域社会にあっても、健康を守るキーパーソンであると言っても過言ではありません。その女性自身が生涯を通じて元気であることが、社会全体の元気の源とも言えます。

そんな女性の特徴として、思春期・性成熟期・更年期・老年期といった大きなライフサイクルにおいて、女性特有の心身の変化が起こりやすく、それに伴って心身の不調を感じる方が多くいます。

女性一人ひとりが生き生きと過ごせるために、みなさんに女性の健康について知ってもらい、健康づくりの普及を図ることが目的です。

ひとりで悩まないで・・・

静内保健所「女性の健康サポートセンター」をご利用ください

「女性の健康サポートセンター」では、妊娠、出産、子育てに関すること、不妊に関すること、思春期や更年期の心身の健康に関することなど、女性の健康上の幅広い相談について保健師などがお受けします。

相談は、「女性の健康相談ダイヤル」(電話相談)や、「女性の健康相談の日」(毎月1回・来所相談・予約制)でお受けします。

◆ 「女性の健康相談ダイヤル」(電話相談)

保健所に電話をしていただいて、「女性の健康相談ダイヤル」と伝えていただくとすぐに保健師がお受けします。

<相談時間> 月曜日から金曜日の 9:00～17:00 (土日祝日を除く)

<電話番号> (代) 0146-42-0251

◆ 「女性の健康相談の日」(来所相談・予約制) *前日までにご連絡ください。

<相談日> 毎月第4水曜日

<時間> 13:00～16:00

<場所> 静内保健所2階診察室(新ひだか町静内こうせい町2丁目8番1号)