

3月は 「自殺対策強化月間」です

3月は進学や就職、昇進、退職、引っ越し、配置転換、転勤、転職など、自分や周囲の生活環境が大きく変わることから、1年のうちで1番ストレスを受けやすい時期であり、自殺者が増える傾向にあります。

■ ストレスを自覚しうまくつきあっていきましょう

ストレスが過度にたまると、次のようなからだの変化が現れるといわれています。

- ・寝つきが悪い
- ・食欲がなくなる
- ・イライラする
- ・お酒やたばこの量が増えた など

ストレスを「なくす」のではなく、ため込まないように、吐き出したり軽くしながらうまく付き合っていくようにしましょう。こころのストレスを感じたら、十分な休養を取り、栄養バランスの良い食事、適度な運動などを規則的にとるなど生活習慣を整えることを心がけましょう。

■ それでもつらいときは

一人で抱え込まず、身近な人に相談しましょう。相談できる場所もあります。身近な人の様子がいつもと違うと気づいたときには、声をかけあたたかく寄り添いながら悩みに耳を傾けましょう。そして専門家の相談などの支援につなぎましょう。

■ 相談窓口

■ 電話で相談

保健センター 電 01654②1486
名寄保健所 電 01654③3121

■ LINEで相談

北海道こころの健康SNS相談窓口



こころの不調やストレス症状が続いたり、死にたい気持ちになってしまったとき、あなたの身近な人が心配なとき・・・ひとりで悩んでいませんか？ひとりで抱え込まず、気軽に相談してください。

■ 厚生労働省ホームページ まもろうよこころ



厚生労働省が運営する「まもろうよこころ」は、悩みや不安を抱える人に向けて、電話・SNSなどの相談窓口情報や自殺対策、心の健康に関する取り組みをわかりやすく紹介する支援サイトです。

市立名寄図書館に特設コーナーあります



自殺対策基本法では、3月を「自殺対策強化月間」と定め、自殺対策を総合的に推進しています。名寄市でも、令和6年3月に「名寄市生きるを支える自殺対策計画（第2次）」を策定し、市民一人ひとりが「命」を大切に、ともに支えあう名寄、誰も自殺に追い込まれることのない名寄を目指し取り組みを進めています。



■ 休日当番医（急患に限ります）

日付	医療機関	住所	電話番号
3/1(日)	名寄三愛病院	西1北5	01654③3911
3/8(日)	名寄中央整形外科	西2南6	01654③2006
3/15(日)	たに内科クリニック	西8南11	01654③1223
	なよろ眼科	大通南7	01654③0746
3/20(金)	名寄東病院	東6南5	01654③2188
3/22(日)	片平外科・脳神経外科	大通南3	01654③3375
3/29(日)	なよろ内科クリニック	西4南10	01654⑧8831

■ 子育て保健事業（3月の予定）

日付	事業名
3/13(金)	幼児健診
3/16(月)	股関節脱臼検診
3/17(火)	のびのび親子教室
3/19(木)	乳児健診
3/23(火)	計測日※

対象者には個別にご案内。
※希望の方は事前に保健センターへ申込。