

3月は自殺対策強化月間です

■あなたにもできる自殺予防のための行動

家族や仲間の変化に気付いたら、声を掛ける

発言や行動の変化、体調の変化など、家族や仲間の変化に気付いたら、声を掛けましょう。心の悩みやさまざまな問題を抱えている人が発するサインは、次のとおりです。このような行動を見掛けたら、「疲れてる？」などの声を掛けてみましょう。

早めに専門家に相談するように促す

心の病気や社会・経済的な問題などを抱えているようであれば、公的相談機関、医療機関などへ相談するよう促しましょう。このころの健康相談 医師や専門の相談員などが無料で相談に応じます。前日までに予約が必要です。

◎府中市こころの健康相談
とき 3月9日(木)・23日
(木) 13時30分～15時30分

ところ リ・フレ

申し込み・問い合わせ先

健康医療課元気づくり係

(リ・フレ内) ☎47-1

310)

◎ひきこもり、うつなどの

専門相談

とき 3月14日(火) 13時～

15時

ところ 広島県福山庁舎

申し込み・問い合わせ先

広島県東部保健所福山支

所保健課 (☎084-92

1-1311)

危ないサイン

- 食欲がない
- 眠れない
- 急激に痩せた
- 酒量が増えた
- 趣味や娯楽をしなくなった
- 急に怒ったり、泣き出すなど

電話相談

▷広島県自殺予防いのちの電話 (毎月20日)

☎0120-375-568

▷全国自殺予防いのちの電話 (毎月10日)

☎0120-783-556

▷よりそいホットライン (24時間)

☎0120-279-338

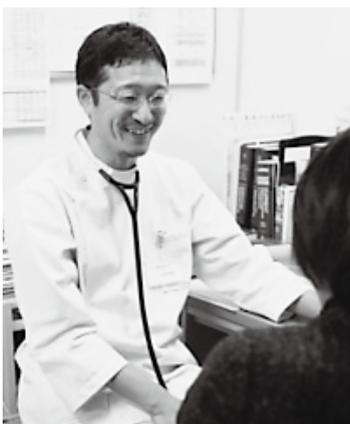
▷広島いのちの電話 (24時間)

☎082-221-4343

地域包括ケア公開講座を上下町で開催

「ながく」「げんきに」この地域で暮らし続けるために
～もっとやさしいまちに！～

問い合わせ先 健康政策室 (☎43-7210)



講師略歴

自治医科大学卒業後、公立三次中央病院などで勤務。現在は、北広島町雄鹿原診療所所長・八幡診療所所長・芸北ホリスティックセンター長。へき地における地域包括ケアの仕組みづくりなどにも尽力。

とき 3月18日(土)14時～

ところ 上下町民会館

参加料 無料

■特別講演

演題 住み慣れた場所で自分らしく最期まで

講師 北広島町^{おがはら}雄鹿原診療所所長
東條環樹^{どうじょうたまき}さん

■パネルディスカッション

「できるだけながく、住み慣れた地域で暮らし続けるためには」をテーマに、上下地域で活動されている医療・介護関係の皆さんや行政関係者などで、安心・安全な地域生活のために取り組んでいることや、日頃から感じている地域の課題、これからの展望などについての意見交換を行います。