

気づいてますか？ こころとからだのSOS

3月は自殺対策強化月間です。この機会に、こころの健康について考えてみませんか。

問い合わせ 保健予防課☎(50) 3593、FAX(28) 2121

あなたの周りの方の様子がいつもと違うとき(眠れない、食欲がない、口数が少ないなど)、もしかしたら悩みを抱えているかもしれません。

周囲がちょっとした変化やサインに気づき、声をかけ、話を聴く。そして支援につなぎ、見守っていくことが大切です。

自殺の危険を示すサインとは？

- ・食欲がなくなる
- ・不眠が続く
- ・飲酒の量が増える
- ・突然、身辺整理を始める
- ・突然の感謝の言葉など、いつもと違う言動
- ・自殺をほのめかす言葉を口にする など

こころの体温計

～こころの健康チェックしてみませんか？

こころの健康やストレス状態を、スマホやパソコンで調べることができます。

利用方法 市の☎の保健予防課のページ
または右記の2次元コードから



第2期ふじさわ自殺対策計画
～気づきつながるいのちを支える藤沢市
(2024年3月改訂)



江の島シーキャンドルのライトアップ

江の島シーキャンドルが、県の自殺対策カラーであるグリーンに点灯します。

と き 3月7日(金)、8日(土)

図書館での資料展示

メンタルヘルスに関する本や資料を展示します。

と き 3月25日(火)まで

ところ 総合市民図書館

悩みを相談してみませんか ～市では、こころの相談をお受けしています

まごころホットライン

専門相談員が自殺未遂者や家族の相談をお受けします。

☎(81)9120(平日午前9時～午後5時)

※相談員の携帯電話に転送されます



藤沢わかちあいの会(自死遺族の会)

大切な人を自死で亡くした方が集い、安心して胸の内を語り、わかちあう場として奇数月に開催しています。

※日程は広報ふじさわなどでお知らせします



自死遺族相談ダイヤル

大切な人を自死で亡くした方の相談をお受けします。

全国自死遺族総合支援センター

☎03(3261)4350

〈毎週木曜日午前10時～午後7時、毎週日曜日午前10時～午後5時〉

休日・夜間などの急患診療

南

南休日・夜間急病診療所

☎(23) 5000

片瀬339-1
(藤沢市医師会館内)

北

北休日・夜間急病診療所

☎(88) 7301

大庭5527-1
(保健医療センター内)

☎は災害時などに「高齢者等避難」以上が発令された際は休診の場合があります

区分	平日夜	土曜夜	土曜深夜	日・祝日昼	日・祝日夜	日・祝日深夜
診療時間 ※1	午後8時～11時	午後6時～11時	午後11時～翌朝午前7時30分	午前9時～午後5時 (正午～午後1時はお休み)	午後6時～11時	午後11時～翌朝午前7時30分
内科	☎	○	○	○	○	○※2
小児科	☎	○	※3	○	○	※3

※1 受付時間…診療時間終了30分前まで

※2 北内科の午後11時以降は要事前連絡

※3 小児科の午後11時以降は市民病院☎(25) 3111へ(要事前連絡)

	日曜日・祝日 午前9時～午後5時(正午～午後1時はお休み)
耳鼻咽喉科	当番医療機関で実施(☎へお問い合わせください) ※4
眼科	当番医療機関で実施(☎あるいは☎へお問い合わせください) ※4

※4 問い合わせ時間…午前9時～午後4時30分

全国版救急受診アプリ「Q助」 突然の病気やケガのとき、救急車を呼ぶべきかを判断する目安となります。また緊急時にはWEB版からもアクセスできます。

ふじさわ安心ダイヤル24

☎0120(26) 0070

※発信者番号は通知設定でおかけください

救急車を呼ぶか迷ったときは、かながわ救急相談センター(☎7119) もご利用いただけます。

24時間電話健康相談サービス

健康相談・医療相談・介護相談・育児相談・メンタルヘルス相談・医療機関情報

表中の診療時間以外はこちらへ

	月～金曜日(夜間)	土曜日(午後1時～翌朝午前8時)
外科・整形外科	午後8時～翌朝午前8時 ☎0120(26) 0070で案内	3月 8日 藤沢脳神経外科病院 ☎(27) 1511 15日 藤沢湘南台病院 ☎(44) 1451 22日 藤沢湘南台病院 ☎(44) 1451

	日曜日・祝日	
	午前9時～翌朝午前8時	午前9時～午後5時
外科・整形外科	3月 9日 藤沢脳神経外科病院 ☎(27) 1511 16日 藤沢湘南台病院 ☎(44) 1451 20日 藤沢湘南台病院 ☎(44) 1451 23日 藤沢湘南台病院 ☎(44) 1451	3月 9日 かみいし整形外科クリニック ☎(44) 1899 16日 たんげ脳神経外科 ☎(42) 6801 20日 辻堂脳神経・脊椎クリニック ☎(21) 9055 23日 ふじさわ脳とからだのクリニック ☎(22) 1122
産婦人科		3月 9日 桜林産婦人科医院 ☎(22) 2222 16日 せき藤沢レディースクリニック ☎(23) 8858 20日 瀬戸山産婦人科 ☎(43) 3335 23日 湘南レディースクリニック ☎(55) 5066

	日曜日・祝日(午前9時30分～正午、午後1時～4時) ※5
歯 科	休日急患歯科診療所☎(26) 3310 鶴沼石上2-10-6(口腔保健センター内)

※5 受付時間…午前、午後ともに診療時間終了30分前まで