

## 9月9日は「救急の日」、 9月9日～15日は「救急医療週間」です

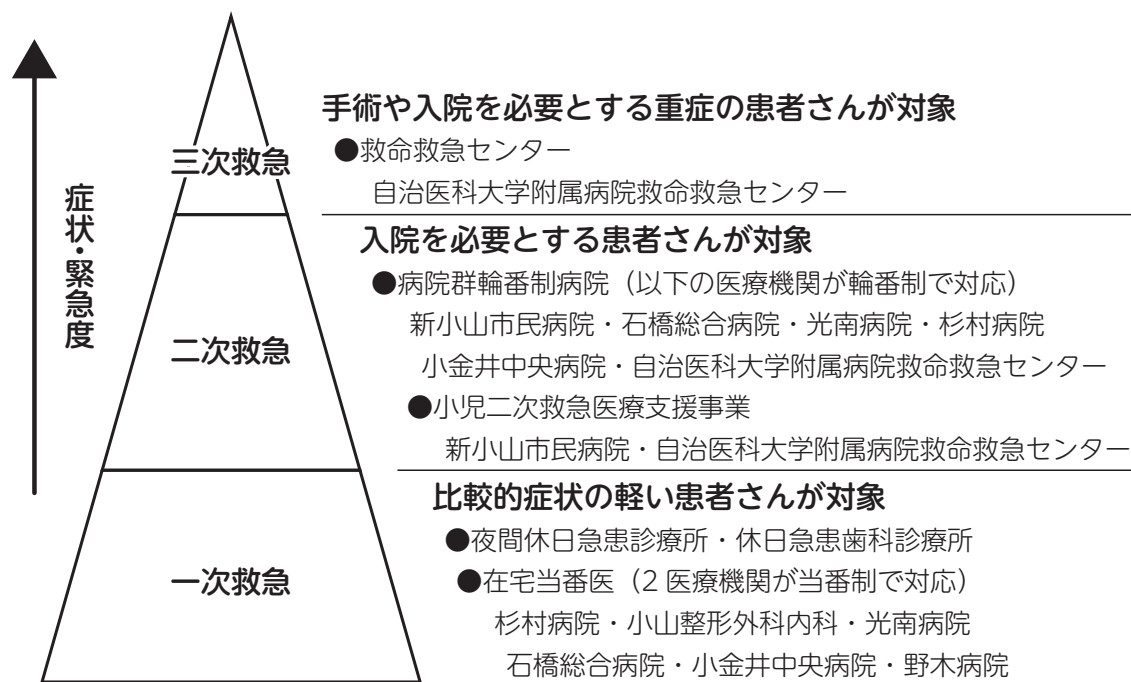
夜間や休日に「日中より空いている」「仕事を休まなくて済む」などの理由で救急医療機関を受診したり、軽い症状なのに救急車を呼んだりすると、本当に救急医療が必要な方への対応が遅れてしまう恐れがあります。

誰もがいつでも安心して救急医療を受けられるように、救急車や救急医療機関の適切な利用をお願いします。

### ○上三川町の救急医療体制○

救急医療は症状に応じて、次の3つの体制がとられています。

症状が軽い場合は、一次救急の「夜間休日急患診療所」や「在宅当番医」を受診してください。



### ○これからも安心して救急医療を受けるために○

- ①かかりつけ医をもちましょう
- ②できるだけ日中の診療時間内に受診しましょう
- ③救急車は本当に必要な時だけ利用しましょう

▶問い合わせ先＝健康課 成人健康係 ☎(56)9133

## 夜間休日急患診療所・休日急患歯科診療所

- 受付は、原則終了時間の15分前までにお済ませください。
- 健康保険証や受給者証を忘れずにお持ちください。
- 夜間休日急患診療所は内科医等が小児科の診療を担当することがありますので、事前に電話をしてから来院してください。

### 夜間休日急患診療所 ☎0285-39-8880

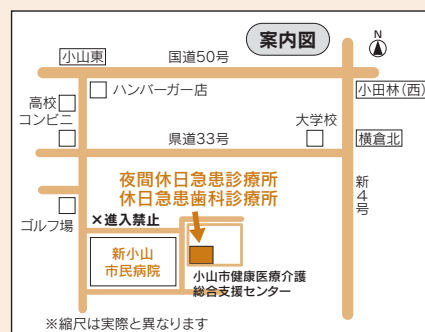
診療日	診療科目	診療時間(昼間)	診療時間(夜間)
月～土曜日	内科・小児科		午後7時～午後10時
休日	内科・小児科	午前10時～正午 午後1時～午後5時	午後6時～午後9時

### 休日急患歯科診療所 ☎0285-39-8881

診療日	診療時間
休日	午前10時～正午 午後1時～午後4時

※休日：日曜・祝日・振替休日・年末年始(12月31日～1月3日)

場所＝小山市神鳥谷2251-7(小山市健康医療介護総合支援センター内)



※縮尺は実際と異なります

# 大切な「いのち」を守るために知っておきたいこと…

**\* 9月10日～16日は自殺予防週間です \***

## 自殺の現状を知っていますか？

全国で年間約2万1千人が自殺により亡くなっています。7年連続で減少していますが、世界的に見ると90か国中ワースト6位と高水準であることがわかります。このような現状から、社会を挙げて自殺予防に取り組んでいく必要があります。

## こころの赤信号が灯りやすいとき

「職場や家庭の問題」「健康問題」「経済問題」など、ストレスの要因は年齢や性別、立場によって様々です。多くのストレスが積み重なるほど、うつ病のリスクは高まりますが、結婚や昇進など、喜ばしいイベントがうつ病のきっかけになることもあります。自分自身のストレス要因を知っておくことが大切です。

## 大切なのは自分に合ったストレスへの対処法を見つけること

ストレスを溜め込まず、自分らしい方法で上手に発散することが大切です。趣味や運動、入浴、ものの捉え方を変えるなど、自分に合った方法を見つけ気持ちが限界になる前に発散しましょう。

もし、一人で抱えきれない時には誰かに相談することが大切です。P30のこころの相談もご活用ください。

### ◇相談機関一覧◇

相談窓口	電話番号	時間
上三川町健康課成人健康係	0285(56)9133	・月～金曜日(祝日、年末年始除く) ・午前8時30分～午後5時15分
栃木県精神保健福祉センター	028(673)8785	・月～金曜日(祝日、年末年始除く) ・午前8時30分～午後5時15分
県南健康福祉センター	0285(22)6192	・月～金曜日(祝日、年末年始除く) ・午前8時30分～午後5時15分
こころのダイヤル	028(673)8341	・月～金曜日(祝日、年末年始除く) ・午前9時～午後5時
栃木いのちの電話	028(643)7830 (0120(783)556)	・毎日、24時間 (毎月10日午前8時～翌日午前8時までフリーダイヤル)

▶問い合わせ先＝健康課 成人健康係 ☎ 56-9133

**入居募集 戸建3DK**  
**有限会社 石崎**

営業時間 午前9時～午後7時／年中無休

TEL : 0285-39-7755

〒329-0524 栃木県河内郡上三川町大字多功 1874

