

# 身体やこころの健康に関する相談をお受けします ●すこやか生活課 TEL：581-0201

## ◎総合健康相談(予約制)

病院に行くほどではないけれど日常生活での体の不安やこころの悩み、健診結果の見方、その他健康に関して心配なことについて、保健師がご相談をお受けします。

## ◎こころの健康相談(予約制)

こころの健康に関するご相談を保健師がお受けします。  
悩んだときは、一人で悩まず、相談してください。

## ◎栄養相談(予約制)

食生活に関するご相談を栄養士がお受けします。  
例)バランスのいい食事ってどうしたらいいの？  
毎日の食事が自分に合っているか分からない。  
体重が増えてきて、減らしたいのに思うようにいかない。など



## ★各種相談については、「オンライン相談」を受け付けています★



事前予約が必要になります。  
詳しくは市ホームページをご確認ください。



オンライン相談

毎年、多くの方が自ら命を絶たれており、その多くは追い詰められた末のものです。

自ら命を絶たれる背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困難、いじめや孤立などさまざまな社会的要因があるとされています。

それらは誰にでも起こりえることであり、決して他人事ではありません。

下記の症状や状態が数多く該当する場合は、早めに専門機関に相談してください。

- 気分が沈む、自分を責めるなどの症状がある
- 原因不明の体調不良が続く
- 酒量が増す
- 仕事の負担が急に増えた、大きな失敗をした、職を失った
- いじめ、友人とのトラブルがあった
- 職場や家庭でサポートが得られない
- 価値あるものを失った
- 重い病気にかかった
- 自殺をほのめかす



## 悩んでいるような人に気づいたら・・・

### まずは、「どうしたの？」と声をかけてみましょう!!

こころの病気は本人に自覚がないことも多いため、周囲の人の気づきが大切です。まずは一声かけてみましょう。そして、話に耳を傾け、専門家や専門機関の相談・受診を勧めましょう。

自殺に向かおうとする人を食い止める「命の門番」のことをゲートキーパーと呼びます。  
ゲートキーパーについての動画を、市公式YouTubeに掲載していますのでぜひご覧ください。



ゲートキーパー講座



### 【相談窓口】



相談窓口一覧

- すこやか生活課 TEL：581-0201
- 滋賀いのちの電話 TEL：553-7387  
(金・土・日・月曜の午前10時～午後8時30分)
- こころの電話相談 TEL：567-5560  
(月～金 午前10時～正午、午後1時～9時 祝日年末年始を除く)
- 滋賀県自殺予防電話相談 TEL：566-4326  
(午前9時～午後9時 年末年始を除く)