



3月は自殺対策強化月間です

●「こころの体温計」ためしてみませんか？

携帯電話やパソコンを使って、手軽にこころの健康状態を確認できます。

結果にかかわらず、心配なことが続く場合は、保健師にご相談ください。専門医の案内もしています。

こころの体温計 簡単！こころの健康チェック！

本人モード ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度がわかります。

家族モード ストレス対処タイプテスト

赤ちゃんママモード 「こころのエンジン」

アルコールチェックモード アルコールとの付き合い方わかりますか？

自死家族ケアサイト 大切な人を突然亡くされたあなたへ

いじめのサイン「守ってあげたい」 いじめで困っているご本人、ご家族の方へ

※利用料無料（通信料は自己負担）

HP
春は生活環境の変化が起きやすい時期です。対人関係や家庭状況の変化などにより、こころの不調を感じたら『こころの体温計』でこころの健康状態をチェックしてみましょう。

「眠れない」そんな症状が2週間以上続いたら 専門家へ相談を

「寝つけない」「熟睡感がない」「夜中に目が覚めたらなかなか眠れない」など、睡眠が日中の生活に影響し、自分ではどうすることもできないと感じたときは、早めに専門家に相談することが重要です。夜眠れないことはつらいだけでなく、孤独を感じるものです。そのつらさを相談できる人をもつことは大切な事です。苦しみをわかってもらうだけで気持ちが楽になり、睡眠が改善する方法を見つけれられる可能性があります。

同時に倦怠感や食欲低下が続く、体重が急に減ったなどの症状がある場合は、「からだやこころの病」の兆候かもしれません。内科、心療内科または精神科などの専門医を受診してみることも大切です。これらの症状には自分では気がつかないこともありますので、家族や友人など、周囲の人にこのような症状がある場合は、相談や受診をすすめてください。
※18ページの健康相談などをご利用ください。
健康課（氷上保健センター） ☎ 82 - 4567、
丹波健康福祉事務所地域保健課 ☎ 73 - 3767 にお電話ください。

丹波市高齢者あんしんセンター

高齢者の総合相談窓口

- ※認知症介護者相談日
4月3日（金）午前10時～正午
- ※高齢者権利擁護相談日
～高齢者虐待・消費者被害の防止・成年後見制度の活用など～
4月9日（木）午前10時～正午
- ※高齢者こころの医療相談日～もの忘れ相談～
4月28日（火）午後2時～4時
ところ/春日庁舎1階 相談室2
※要予約
☎ 介護保険課（春日庁舎内） ☎ 74 - 0368

障害福祉に関する相談

- ※知的障害者相談（前日正午までに要予約）
とき/4月8日（水）午後1時30分～3時30分
ところ/春日庁舎1階 相談室2
- ※こころの健康相談（前日正午までに要予約）
とき/4月23日（木）午後1時30分～3時30分
ところ/春日庁舎1階 相談室2
- ※身体障害者相談会（予約不要）
4月8日（水）午前9時～11時 市島支所
4月14日（火）午前9時～12時 ハートフルかすが
☎ 生活支援課（春日庁舎内） ☎ 74 - 0222

4月の健康相談

- 7日（火）柏原支所
- 8日（水）山南住民センター
- 14日（火）市島支所
- 15日（水）春日住民センター
- 22日（水）氷上保健センター
- ※「減塩相談」を同時開催（要予約）
- 27日（月）青垣住民センター
- ※全会場でこころの相談も実施しています

[受付時間] 午前9時30分～11時

※予約優先 / 予約は健康課へ
☎ 健康課（氷上保健センター内）
☎ 82 - 4567

事前に相談日・内容などのご連絡をいただきますと、スムーズに相談に応じることができます。



Recipe No.71 “たんば”食育クッキング HP
旬の野菜をもっと食べよう。《プラスワンディッシュ!! 1日350g》
☆春キャベツのマヨネーズ炒め

- *材料 (2人分)**
春キャベツ 1/4玉
牛肉(薄切り) 50g
マヨネーズ 大さじ1
塩・コショウ 適量
- *つくり方**
①キャベツは手で食べやすい大きさにちぎり、耐熱容器に入れて電子レンジで1分加熱する
②牛肉は食べやすい大きさに切る
③テフロンフライパンで牛肉を炒め、キャベツ、マヨネーズ、塩、コショウを加えて炒める



1人分：エネルギー 114kcal 塩分 0.4g

★栄養士からの一言★

葉が柔らかく、みずみずしい春キャベツ。レンジにかけてから炒めることで、早く火が通り水っぽくなりません。



丹波市夜間健康相談ホットライン

フリーダイヤル [相談時間] 午後7時～午前0時
☎ 0120-737-180

看護師・保健師・医師が、健康や医療、育児などの相談に応じ、わかりやすくアドバイスします。

兵庫県のちと心のサポートダイヤル

短縮ダイヤル # 7500

[利用時間]
平日：午後6時～翌午前8時30分
土日祝日：24時間
ダイヤル電話・携帯電話・IP電話・PHSからは
☎ 078-382-3566



「丹波市午後8時～10時平日応急診療室」と「休日応急診療所」4月の当番医 (敬称略)

(平日夜間) 丹波市午後8時～10時応急診療室 (柏原日赤) ※平日昼間はかかりつけ医で受診してください						(休日昼間) 休日診療所
月	火	水	木	金	土	日
		1 中川泰洋 (内科)	2 柏原日赤	3 上田明徳 (外科)	4	5 大塚病院
6 中澤 敏 (内科)	7 久保田孝則 (内科)	8 宮崎直之 (外科)	9 柏原日赤	10 岩崎良一 (外科)	11	12 三浦博幸 (内科)
13 里 博文 (皮膚科)	14 田中 潔 (内科)	15 平島 顕 (整形外科)	16 柏原日赤	17 田中庸生 (外科)	18	19 中澤 敏 (内科)
20 野上壽二 (内科)	21 長澤 進 (内科)	22 和久晋三 (内科)	23 柏原日赤	24 三浦博幸 (内科)	25	26 田中 潔 (内科)
27 中澤 敏 (内科)	28 船坂真里 (外科)	29 安井不二男 (心療内科)	30 柏原日赤			

※休日応急診療所へ来院前には ☎ 72 - 2480 までお電話ください。

みんなで守ろう！ 地域医療 HP



※当番医は変更になることがあります。また、診察はあくまでも応急的なものです。症状が悪くなる場合などは、後日かかりつけ医を受診しましょう。医療機関のお問い合わせは消防本部 ☎ 72 - 2255 まで。

☎ 網かけの印は休日診療所で受診してください。