

3月健康だより



発行：新庄市健康課健康推進室

発行日：R6.3.1

こんな症状はありませんか・・・

症状が長引いたり、日常生活に支障が出ている場合は、かかりつけ医への相談や、必要な場合には精神科や心療内科を受診しましょう。

- ◆ 気分が沈む、憂うつ
- ◆ 何をするもおっくう
- ◆ イライラする、怒りっぽい
- ◆ わけもなく不安になる
- ◆ 気持ちが落ち着かない



- ◆ 胸がドキドキする、息苦しい
- ◆ 何度も確認しないと気がすまない
- ◆ 食欲がない
- ◆ 寝つきが悪い、熟睡できない



♡ 相談のご案内 ♡



♡ 心の健康相談 統一ダイヤル ☎ 0570-064-556

おこなおう まもろうよ こころ

相談受付：月～金曜日 9時～12時、13時～17時（祝日・年末年始を除く）相談先 山形県精神保健センター



♡ いのちの電話

① ☎ 0570-783-556 ①午前10時～午後10時

② ☎ 0120-783-556

②午後4時～午後9時（毎月10日は午前8時～翌日午前8時）
相談先 一般社団法人日本のいのちの電話連盟

3月は
自殺対策強化月間です

♡ 心の健康相談・暮らしの悩み相談

新庄市健康課 ☎ 0233-29-5791

予約制 相談無料

LINE「生きづらびっと」 @yorisoi-chat

平日 午前8時～午後10時30分、
土・日曜日 午前11時～午後10時30分
（受付は午後10時まで）

LINEで@yorisoi-chatを友だち登録
相談先 NPO 法人自殺対策支援センターライフリン



チャイルドライン支援センター

（電話・チャット）

☎ 0120-99-7777

<https://childline.or.jp/>

対象 18歳以下の方

水・木・金・土曜日 午後4時～午後9時

相談先 NPO 法人チャイルドライン支援センター



令和6年度から 健診会場が変わります



4月1日
NEW OPEN



■移転先 大手町2番22号(ふるさと歴史センターの道路向かい)

これまで、三條医院の道路向かいにあった最上検診センターが、ふるさと歴史センターの道路向かいに移転します。

最上検診センターが新しくなったことに伴い、これまで市保健センター・わくわく新庄・萩野地区公民館で実施していた健診を、最上検診センターで実施することにしました。会場を変更するため、健診の時期が例年と比べて大きく変更になる場合があります。詳しくは4月～5月に送付予定の日程案内をご覧ください。

★申し込みから受診まで★



- 健康課へ健診を申し込む
- 健診日程案内・問診票が届く(4～5月)
- 必要に応じて日程変更
- 受診
- 結果送付
(受診日の約1か月後)



お問い合わせ先：新庄市健康課健康推進室 ☎29-5791