



3月は自殺対策強化月間です

進学や就職、転勤など、生活環境が大きく変わることの多い3月は、自殺者が多くなる傾向にあります。ひとりで悩みを抱え込まず、まずは家族やご友人など、身近な人に相談してみましょ。下記窓口でも相談できます。

こころの健康に関する相談

- ・県精神保健福祉センター ☎(087) 833-5560
- ・県東讃保健福祉事務所 ☎(0879) 29-8263
- ・いのちの電話(24時間対応) ☎(087) 833-7830
- ・さぬき市国保・健康課 ☎(0879) 26-9908

よりそいホットライン

どんな人の、どんな悩みにも寄り添って、一緒に解決できる方法を探します。

☎0120-279-338

24時間
対応



支援情報検索サイト

どこに相談したらいいかわからないとき、地域別、方法別、悩み別に相談窓口を検索できます。



まもろうよ こころ

相談窓口、ゲートキーパー、自殺対策の取り組みなどの情報をわかりやすくまとめたサイトです。



令和6年12月5日(木)、寒川庁舎にて「こころの健康づくり講演会」を開催しました。

KKR高松病院 睡眠・呼吸センター長兼アレルギー科部長 荒川裕佳子先生から、こころやからだの健康を保つための「睡眠」についてお話がありましたので、一部をご紹介します!

睡眠の役割

①脳と体を休ませる

②成長ホルモンの分泌

細胞の修復やたんぱく質の合成にも関わっているため大人にも大切

③免疫機能を保つ

夜間はウイルスなどから体を守る「抗体」が作られる

④ストレスを解消する

自律神経のバランスを整える

⑤記憶を脳に定着させ整理する



睡眠のゴールデンタイムは、午後10時～午前2時ではない

→深い眠りであるノンレム睡眠は、寝始めの約3時間に現れる。



適切な睡眠時間は、6～8時間だが個人差あり

→日中に眠くて困らない程度が目安時間。高齢者は睡眠が短く浅くなっていく。



不眠や睡眠不足は、心臓病や脳卒中、うつ病につながる

→睡眠時間が短すぎても長すぎても、肥満や死亡率が上がる。



寝つきを良くするためには、

①朝は太陽の光で体内時計を整える

②日中は活動的に

③夜は寝る前にリラックス

④休日に朝寝坊や寝だめはしない

ことを心がけましょう。



※令和6年12月5日

こころの健康づくり講演会より抜粋

【問】国保・健康課(健康係) ☎(0879) 26-9908

【自殺対策強化月間における全国一斉『暮らしとこころの相談会』開催のお知らせ】

日時 3月4日(火) 10:00～13:00

相談方法 電話相談(予約不要)および面接相談(予約制:予約は☎(087) 822-3693)

相談電話番号は☎(087)802-5228(相談日のみ開設)

※多重債務やDV、生活困窮などの暮らしとこころの問題を、弁護士に無料で相談できます。

相談場所 香川県弁護士会館2階(高松市丸の内2-22)

主催 香川県弁護士会/日本弁護士連合会

【問】香川県弁護士会事務局 ☎(087) 822-3693

【後期高齢者医療制度の「第三者行為による傷病届」をご存じですか？】

第三者の加害行為により受けた傷病について、後期高齢者医療保険を利用して治療を受けた場合は、広域連合が医療費を加害者に請求します。

交通事故等で医療機関を受診した場合は、市または広域連合に「第三者行為(交通事故等)による傷病届」を提出してください。また、示談をする場合も事前にご相談ください。

また、香川県では自転車利用者の自転車損害賠償責任保険等への加入が義務化されています。未加入の方は保険に加入し、すでにご加入中の方も補償内容について再度確認して、万一の事故に備えましょう。

【問】香川県後期高齢者医療広域連合事務局 ☎(087)811-1866

