



2023年3月

オンライン けんこうON-Line

滋賀県甲賀保健所 医療福祉連携係

TEL 0748-63-6144

〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200

メール ea3103@pref.shiga.lg.jp



3月は「自殺対策強化月間」です

自殺は社会問題や人間関係などが複雑に入り組んで引き起こされると考えられます。人に話すことで少し気持ちが楽になるかもしれません。匿名でも大丈夫です。まずは誰かに話してみませんか。

がんばり過ぎていませんか?
ちょっと話をして、心の荷物を少しだけ下ろしてみませんか。

こころの相談窓口

LINE相談
(こころのサポートしが)

携帯電話やスマホのカメラでかざすと読み取れます
(毎日16:00~21:00)

こころの電話 ▶ ☎ 077-567-5560
(年末年始を除く平日 10:00~12:00, 13:00~21:00)

滋賀いのちの電話 ▶ ☎ 077-553-7387
(金・土・日・月 10:00~20:30)

よりそいホットライン
(一般社団法人社会的気持サポートセンター) ▶ ☎ 0120-279-338
(24時間対応)

具体的な困りごとなら、相談して解決の糧を広げてみませんか。ウラへ▶

お困りごと、一緒に考えましょう

◆おおむね45歳以上の方の就労相談、適性相談
シニアジョブステーション滋賀
☎ 077-521-5421
(年末年始を除く平日9:00~17:00)

◆生活に困りごとや不安を抱えている方
お住まいの地域の自立相談窓口の一覧

◆多重債務や資金繰りでお困りの方
経済的な問題の相談窓口の一覧

◆その他の相談窓口の一覧
「話してください あなたの悩み」

滋賀県立精神保健福祉センター

※免許証サイズのカードになっています。ご希望の場合は保健所までご連絡ください。

女性の健康週間 (3/1~3/8)

美と健康は食事から 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく

厚揚げのグラタン

栄養価 (1人分) エネルギー: 388kcal/たんぱく質: 22.8g/脂質: 28.9g/炭水化物: 13.0g
カルシウム 550 mg/鉄分 4.4 mg/食物繊維 2.5g/食塩: 2.0g



材料 (2人分)

厚揚げ(絹あげ)・・・2枚(280g) / 小松菜・・・1株(40g) / しめじ・・・1/2株(60g)

A: バター・・・15g・薄力粉・・・15g

B: 牛乳・・・150ml・顆粒コンソメ・・・小さじ1・塩・・・ひとつまみ(0.5g)・こしょう・・・少々

ピザ用チーズ・・・50g

作り方

- 厚揚げを5cm程度の角切りにし、オーブントースターで焦げ目が付くまで焼いておく。
- 小松菜は3cm、しめじはほぐし、ラップをして電子レンジで1分30秒加熱しておく。
- ホワイトソースを作る。耐熱ボウルにAを入れ、ラップをかけずに電子レンジで40秒加熱し、泡だて器でしっかり混ぜ、Bを加えてさらに混ぜる。
- 再び電子レンジで2分加熱し、混ぜてソースの完成(様子を見ながら取り出して混ぜて下さい)
- 耐熱皿に①と②を盛り付け、④をかけて上にピザ用チーズをふりかけ、オーブントースターで表面に焦げ目が付くまで焼く

♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪



3月は、進学や就職など節目となる季節で、例年「こころの悩み相談」が増える時期です。大切な命をなくさないために、悩んでいる人に気づいたら一歩勇気を出して声をかけてみませんか。あなたが抱えるのではなく、必要なところに「つないでいく」ことが大切です。

★気になる人がある方

〇声かけの例

- 「眠れていますか?」
- 「どうしたの?なんだか辛そうだけれど・・・」
- 「何か悩んでいる?よかったら、話して。」
- 「なんか元気がないけど、大丈夫?」
- 「何か力になれることはない?」

ただ、話を聞くだけでもいいです。あなたの声かけで、救われる方がいるかもしれません。

★こころの悩みを相談したい方は、自分に合った相談窓口を選んでください。

【電話相談窓口】

* ところとからだの不調相談

- 水口保健センター 62-5336
- 土山保健センター 66-1105
- 甲南保健センター 86-5934
- 甲賀保健センター 88-6556
- 信楽保健センター 82-3113

【＃いのちSOS】

(特定非営利活動法人自殺対策支援センター ライフリンク)

0120-061-338

(フリーダイヤル 無料)

リンク: lifelink.or.jp/inochisos/



【SNS相談窓口】

『こころのサポートしが』

リンク: page.line.me/362rjcqb



★こころの悩みがあるかもしれない方 【セルフチェックをしてみましょう】



こころの体温計: 簡単な質問に答えていただくことで、自分やご家族のこころの状態を客観的に知ることができます。上記のQRコードから入り、自分やご家族の状態を知りましょう。

《湖南市の相談窓口》

- こころと身体の健康相談・・・健康政策課 0748-72-4008
保健師、管理栄養士などが相談に応じます。
- 生活や経済的な不安を抱えている方の相談・・・福祉政策課 0748-71-2370
就労や家計のやりくりなど、支援員が相談に応じます。



ひとりで悩まず、話してみませんか?

《湖南市内の禁煙外来》

- こうせい駅前診療所
71-3222 (要予約)
- 甲西中央クリニック
71-3150



湖南市の女性は喫煙率が高い!?
湖南市の女性は睡眠で休養が十分に取れていない!?

→ 本当です。滋賀県保険協議会が発行している令和元年度健診等データ分析結果報告書によると、上記の結果が出ています。喫煙も睡眠も健康に密接に関連しています。仕事や家事で忙しくしている時は自分の健康におろそかになりがちですが、これを機会に自分の健康について見つめ直してみましょう。