

9月10日～16日は「自殺予防週間」です

こころの健康は“いきいきと自分らしく生きる”ための重要な条件
 “こころの健康”を保つためには「休養」が大切です。

- 仕事や活動によって生じた心身の疲労を回復し、元の活力ある状態に戻すことです

休む

養う

- 明日に向かっての鋭気を養うことです
- 身体的、精神的、社会的な健康能力を高めることです



まずは、休養する時間を確保し、リラックスしましょう。また、趣味やスポーツなどで積極的に過ごしたり、家族と過ごしたりして、心身を調整しましょう。

⇒今日ばかりでなく、明日の健康につながります

悩んだときは…一人で悩まず相談してください

相談先	時間	電話番号
こころのダイヤル こころの悩みに関する電話相談	月曜日～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前9時～午後5時	☎028(673)8341
栃木いのちの電話 悩みを聴き、相談者が危機を乗り越えて自らの力で生きていけるよう電話を通して援助	24時間、365日	☎028(643)7830
こころの健康相談 (栃木県南健康福祉センター) 引きこもり、不眠、家族についての悩み等に関する相談	月曜日～金曜日(祝休日、年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時15分 専門医相談は年6回(要予約)	☎0285(22)6192

※こころの健康、育児、いじめ、家庭問題、福祉や多重債務など、お悩みやお困りごとに応じた相談先があります。上三川町のホームページでは、このほかの相談先も紹介しています。

※上記以外にも、町保健師による“こころの相談”を受け付けています。

▼問い合わせ先＝健康福祉課 成人健康係 ☎569133

ビジネスシーンや法事・慶事・自治会の集会などに...

ご指定のお時間・場所に配達します！

条件がございます。詳しくはホームページにて！

仕出し割烹・手打ちそば

日時やご予算など
お気軽にご相談ください

利美

栃木県河内郡上三川町上三川 4665-2

TEL/FAX : 0285-56-7336

<https://toshimi-kappo.com/>



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、施設の臨時休館又は、イベントを中止することがありますのでご理解願います。

9月9日は「救急の日」、5日～11日は「救急医療週間」です

夜間や休日に「日中より空いている」「仕事を休まなくて済む」などの理由で救急医療機関を受診したり、軽い症状なのに救急車を呼んだりすると、本当に救急医療が必要な方への対応が遅れてしまう恐れがあります。

誰もがいつでも安心して救急医療を受けられるように、救急車や救急医療機関の適切な利用をお願いします。



▼上三川町の救急医療体制
 小山医療圏は、右図のように救急の受け入れができる体制となっています。
 症状が軽い場合は、一次救急の「夜間休日急患診療所」や「在宅当番医」を受診してください。



三次救急	入院治療や手術を必要とする重症なとき ■自治医科大学附属病院救命救急センター
二次救急	入院治療を必要とするとき ■病院群輪番制病院(交代制) 新小山市民病院 石橋総合病院 光南病院 小金井中央病院 自治医科大学付属病院救命救急センター ■小児二次救急医療(交代制) 新小山市民病院 自治医科大学付属病院救命救急センター
一次救急	比較的症状が軽いとき ■夜間休日急患診療所 ■休日急患歯科診療所 (P31をご参照ください) ■在宅当番医(1日2医療機関交代制) 杉村病院 小山整形外科内科 光南病院 石橋総合病院 小金井中央病院 野木病院 (当番医は町ホームページをご参照ください)

▼これからも安心して救急医療を受けられるようにするための3つのお願い

- ①かかりつけ医をもちましょう
- ②できるだけ日中の診療時間内に受診しましょう
- ③救急車は本当に必要な時だけ利用しましょう



▼問い合わせ先＝健康福祉課 成人健康係 ☎569133

第71回社会を明るくする運動

7月1日、社会を明るくする運動内閣総理大臣メッセージ伝達式が行われ、下野保護区保護司会上三川町分区長の鶴見秀昭さんから町長へ内閣総理大臣メッセージが伝達されました。

今年も、昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、規模を縮小するかたちとなりましたが、町内各中学校への学校訪問や、町内各小中学校・上三川高等学校への啓発品配布、のぼり旗や懸垂幕の掲示等による啓発活動を行いました。



▼問い合わせ先＝健康福祉課 福祉人権係 ☎569128

暮らしを豊かに、新たなステージへ。

日産リーフ e+



日産リーフ e+
 (62kWhバッテリー搭載車)
 心おきなく
 ロングドライブを
 楽しめる。
62kWh(バッテリー搭載車)
 →充電走行距離(実用電圧後)
458km



NISSAN 栃木日産 上三川店 TEL 0285-56-7723

相続対策【遺言・遺産承継】 認知症対策【後見・家族信託】
 無料・出張相談にも応じます。



司法書士
 ゆい総合法律事務所

河内郡上三川町しらさぎ1-25-7 TEL:0285-37-9742 上三川 司法書士