

地域経営課 ☎34-5624

ジェンダー平等コラム

男性も、立派な育児の主体です

家庭内での育児の分担やお互いの
キャリアについて考えてみましょう。

育児のための休暇・休業に加えて、効率良
く仕事をし、普段よりも少し早く家に帰る、
必要な時は思い切って休みを取るなど、
まずは普段の働き方を見直してみましょう。



「ジェンダー平等」とは、一人ひとりが
性別にかかわらず、責任や機会を
平等に分ち合うことです



三条おしごとナビ

で仕事を探しませんか

商工課 ☎34-5609

市が運営する就職情報サイトで、市内の求人を
掲載しています。

- ◎140社以上の企業が掲載
- ◎動画で職場の雰囲気や仕事
内容をチェック
- ◎サイトから直接ラクラク応募



三条おしごとナビ



ストレスのサインに気付いていますか？

健康づくり課
☎34-5445

ストレスがたまると、さまざまなサインが現れます。
サインに早めに気づき、セルフケアなどをして、
こころと体を休めましょう。

セルフケア方法

厚生労働省
こころもメンテしよう

ストレスがたまったときのサイン

こころ

- ・イライラする。
- ・理由もなく不安になる。
- ・楽しいはずのことに興味を持てない。
- ・やる気がでない。
- ・自分が無価値だと感じる。

体

- ・眠れない、熟睡できない。
- ・食欲低下、過食、頭痛、めまい、腹痛、下痢、便秘、動悸、息切れの症状が出る。

行動

- ・ふと涙が出る、涙が止まらない。
- ・口数が少なくなる。
- ・飲酒や喫煙量が増える。
- ・ミスが増える。

2週間以上続くときはこころの病気かもしれません。一人で悩まず、医療機関に相談しましょう。

まちやまでは、10月30日(水)まで、前向きになれる本や、こころが落ち着く風景の写真集など、こころが少し軽くなる本の特設コーナーがあります。



まずは相談ください



困ったときの相談窓口一覧

こちらも利用ください

しんどい「今」から離れるためのバーチャル空間
かかれてしまえばいいのです(かくれが)

県央地域5市町村から 「地域がひとつの病院」を目指して 医療機関の適切な受診と 救急車の適正な利用のお願い

健康づくり課
☎34-5443

済生会新潟県央基幹病院を核に、県央地域にあるそれぞれの医療機関が患者の病状などに応じて対処し、相互に連携して「地域がひとつの病院」として機能する医療体制を目指しています。

済生会新潟県央基幹病院は

救急医療や高度・専門的な医療を提供する役割を持っています。
病気やけがの程度が軽い人の受け入れが増えると、
すぐに治療が必要な人が後回しになってしまいます。

これまでに救急搬送された患者のうち、医師の診断の結果、

半数以上が入院が不要でした。

また、**けがや症状の程度が軽い**人も多くいました。

* 救急のとき以外は、かかりつけ医の紹介状がなければ受診できません。

**現在の医療体制を続けるためには、一人ひとりが病状に応じて
診療所や病院を使い分けていただくことや
救急車を適正に利用いただくことが必要です**

①かかりつけ医を持ちましょう

医師が患者の日頃の状態を知っているため、少しの体調の変化に気づきやすく、病気の予防や早期発見・治療ができます。

②病状に応じて受診先を選びましょう

軽症のとき

	午前	午後	夜間
平 日	かかりつけ医や地域の病院を受診		県央医師会応急診療所 午後 7 時～9 時30 分
		休診（＊）	
土曜日	県立吉田病院 第 3 土曜日 午前 9 時～午後 4 時＊内科系の疾患のみ		
日曜日、 祝 日	県央医師会応急診療所 午前 9 時～正午、午後 1 時～ 4 時30 分		

(*) 症状に応じて、下記「電話での救急医療相談(午後6時以降)」や「AI救急相談アプリ」を利用ください。

重症のとき

意識がない、けいれんが止まらない、けがで大量の出血があるなど、緊急性が高いときは救急車(☎119)を呼んでください。

救急車を呼ぶかどうか迷ったときに相談できます

- 電話での救急医療相談
(毎日 午後6時～翌朝午前8時)
15歳以上 ☎#7119
15歳未満 ☎#8000

- AI救急相談アプリ
LINEで相談できます。

