

9月は
自殺対策強化月間

気づいたら、声をかけてみませんか。

都・区では、この月間に合わせ、相談・講演会などを行います。この機会にご相談ください。

相談・案内

うつ相談

本人・家族を対象に、精神科医・保健師による相談を行います(予約制)。

▶**ところ・申込・間**＝電話で、担当地区(区ホームページ参照)の健康福祉センター(健康ガイド参照)

特別電話相談・LINE相談

悩み・不安の相談などにご利用ください(表1 参照)。

街頭キャンペーン

相談窓口案内などの啓発物を配布します。

▶**とき**＝9月5日(木)15時～16時 ▶**ところ**＝東武東上線「成増」周辺

板橋こころと生活の相談窓口

様々な悩みに応じた相談先をまとめた案内を作成しています。詳しくは、区ホームページをご覧ください。



講演会・研修

地域自殺対策講演会

「いのちを支えるこころの応急処置 ゲートキーパーになろう」

▶**とき**＝9月25日(水)13時15分～16時15分 ▶**ところ**＝グリーンホール2階ホール ▶**講師**＝東京薬科大学客員教授 齋藤百枝美 ▶**対象**＝区内在住・在勤・在学の方 ▶**定員**＝50人 ▶**申込**＝8月26日(月)から、電話・電子申請(区ホームページ参照)で、健康推進課こころといのちの係

出張ゲートキーパー研修

▶**対象期間**＝来年3月31日(月)まで、9時～21時(年末年始を除く)※1団体2～3時間※会場の確保・設営は各団体で行ってください。▶**内容**＝講義「悩んでいる方への対応方法」など※無料で講師を派遣します。▶**対象**＝当日5人以上参加可能な団体(区内在住・在勤・在学の方を含む) ▶**申込・間**＝電話で、健康推進課こころといのちの係

表1 特別電話相談・LINE相談

相談先	と き
フリーダイヤル特別相談 ☎0120-58-9090	9月5日(木)まで、20時～翌朝2時30分 (8月26日(月)・9月2日(月)は22時30分から、8月27日(火)・9月3日(火)は17時から)
有終支援いのちの山彦電話 (傾聴電話)☎3842-5311	9月1日～9月30日の火曜・水曜・金曜・土曜・日曜・祝日、12時～20時(9月22日(祝)を除く)
自殺予防いのちの電話 ☎0120-783-556	9月1日(日)～9月30日(月)16時～21時 (9月10日(火)～16日(祝)は朝8時～翌朝8時)
東京都自殺相談ダイヤル 「こころといのちのほっとライン」☎0570-087-478	9月10日(火)～14日(土)(24時間)
自死遺族相談ダイヤル ☎3261-4350	9月9日(月)～11日(水)、12時～17時
自死遺族傾聴電話 ☎3796-5453	9月10日(火)～13日(金)、11時～17時
多重債務110番☎3235-1155	9月2日(月)・3日(火)、9時～17時
相談ほっとLINE@東京 ※上記アカウント名で検索・登録	15時～22時30分
とうきょう自死遺族総合支援 窓口☎5357-1536	平日15時～19時・日曜13時～17時

問 合

健康推進課こころといのちの係☎3579-2329

健康ガイド

※申込開始日の明示がないものは月曜朝9時から受付

板橋健康福祉センター……………☎3579-2333
上板橋健康福祉センター…………☎3937-1041
赤塚健康福祉センター……………☎3979-0511
志村健康福祉センター……………☎3969-3836
高島平健康福祉センター…………☎3938-8621
女性健康支援センター……………☎3579-2306

胃・肺がん検診

▶**とき・ところ・定員**＝表2 参照 ▶**検診受付時間**＝受診券で指定した時間

▶**内容**

●**胃がん検診**…胃部X線(バリウム)検査※妊娠中の方・胃の手術経験がある方などは受診不可※誤嚥の可能性のある方などは、問診の結果、受診できない場合あり。

●**肺がん検診**…胸部X線検査※要件に該当する方は、かくたん検査あり。※妊娠中の方は受診不可

▶**対象**＝区内在住で、昭和60年3月31日以前に生まれた方

▶**申込**

●**はがき・電子申請(区ホームページ参照)**…8月24日(土)から、健康推進課成人健診係※申込記入例(8面)の項目と希望検診名、生年月日、性別、希望日・会場を明記。受診希望日の15日前までにご投函ください。

●**直接・電話**…8月26日(月)朝8時30分から、健康推進課健(検)診申込窓口(区役所3階②窓口)☎3579-2319

※手話通訳あり。希望する場合は、手話通訳希望と明記し、受診希望日の21日前までにお申し込みください。

▶**間**＝健康推進課成人健診係☎3579-2312



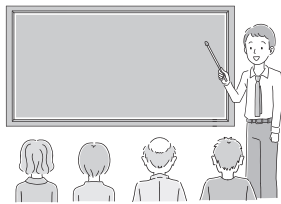
表2 胃・肺がん検診

と き	と ころ	定 員
10月1日～29日の毎週火曜	板橋区医師会病院	45人
10月16日(水)	上板橋体育館	35人
10月20日(日)	高島平地域センター	各60人
10月2日(水)・6日(日)・11日(金)・17日(木)・31日(木)	グリーンホール1階ホール	

※申込順

膠原病講演会

▶**とき**＝9月24日(火)14時～16時 ▶**ところ**＝グリーンホール2階ホール ▶**内容**＝講演「膠原病の最新治療・基礎知識、日常生活の過ごし方の留意点など」▶**講師**＝帝京大学医療共通教育研究センター教授 菊地弘敏 ▶**対象**＝区内在住・在勤・在学の方 ▶**定員**＝50人(申込順) ▶**申込**＝8月26日(月)朝9時から、電話または電子申請(区ホームページ参照)で、健康推進課地域保健係☎3579-2821



下肢静脈瘤セミナー

▶**とき**＝9月25日(水)10時～12時 ▶**ところ**＝板橋地域センター ▶**内容**＝講演「最新情報と治療方法」▶**講師**＝(公財)愛誠病院医師 白土裕之 ▶**対象**＝区内在住・在勤・在学の女性 ▶**定員**＝50人(申込順) ▶**申込・間**＝電話で、女性健康支援センター

離乳食から幼児食へのすすめ方

▶**とき**＝10月3日(木)、10時～11時・14時～15時 ▶**内容**＝講義・料理展示・試食 ▶**対象**＝区内在住で、開催日時時点で生後9か月～1歳6か月のお子



さんの保護者※対象月齢のお子さんの同伴可 ▶**定員**＝各回8人(申込順) ▶**ところ・申込・間**＝電子申請(区ホームページ参照)で、高島平健康福祉センター

公共機関だより

8月30日～9月5日は防災週間・9月8日～14日は救急医療週間

東京消防庁ホームページや公式アプリ・YouTubeで、防災・救急情報を提供しています。この機会に、災害への備えを強化しましょう。

▶**間**＝板橋消防署☎3964-0119、志村消防署☎5398-0119

都民講演会「足し算で生きる」

▶**とき**＝10月23日(水)14時30分～16時30分 ▶**ところ**＝なかのZERO小ホール(中野区中野2-9-7)

▶**内容**＝講演「アナウンサーの子育て・がん・仕事奮闘記」▶**講師**＝フリーアナウンサー 笠井信輔 ▶**対象**＝都内在住の方※申込方法など詳しくは、(公財)東京税務協会ホームページをご覧ください。

▶**間**＝同会企画広報課☎3228-7998

都立看護専門学校の学生募集

▶**募集人数**

●**広尾・板橋・荏原・府中・青梅・南多摩看護専門学校**…各80人

●**北多摩看護専門学校**…120人

※募集要項など詳しくは、東京都保健医療局ホームページをご覧ください。

▶**間**＝同局医療人材課☎5320-4442

アイヌの方々のための電話相談

日常生活でお困りのことがあれば、お気軽にご相談ください。

▶**専用電話**＝アイヌの方々のための専用フリーダイヤル☎0120-771-208(平日、9時～17時) ▶**間**＝(公財)人権教育啓発推進センター☎5777-1802

