

9月は
自殺対策強化月間

気づいていますか、こころのSOS

都・区では、月間に合わせ、相談・研修などを行います。この機会に、ご相談ください。

相談

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・問**＝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、啓発物を配布します。

▶**とき**＝9月8日(火)15時～16時 ▶**ところ**＝東武東上線「上板橋」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。



▲詳しくはこちらから

研修

地域自殺対策研修「ゲートキーパーになろう」

▶**とき**＝9月11日(金)14時～16時 ▶**ところ**＝グリーンホール2階ホール ▶**内容**＝講義「悩みを打ち明けられた時の対応方法など」 ▶**対象**＝区内在住・在勤・在学の方 ▶**定員**＝50人(申込順) ▶**講師**＝NPO法人ゲートキーパーTONARINO 理事長 森本美花 ▶**申込・問**＝8月24日(月)から、電話・電子申請(区ホームページ参照)で、地域保健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(水)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・問**＝電話で、地域保健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(土)まで、20時～翌朝2時30分 (8月24日(月)・31日(月)は22時30分から、8月25日(火)・9月1日(火)は17時から)
こころはな(10代までの方向け特別相談)☎0120-59-9090	8月23日(日)・30日(日)、17時～20時
自殺予防いのちの電話 ☎0120-783-556	9月1日(火)～30日(水)、16時～21時 (9月10日(木)～16日(水)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11日(金)～15日(火)(24時間)
自死遺族相談ダイヤル ☎3261-4350	9月14日(月)～16日(水)、14時～18時
自死遺族傾聴電話 ☎3796-5453	9月1日(火)～5日(土)、11時～17時
多重債務110番☎3235-1155	9月7日(月)・8日(火)、9時～17時
相談はっと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14時～18時、日曜13時～17時 (いずれも祝日を除く)

問合せ

地域保健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

はじめての歯みがきひろば

▶**とき**＝9月30日(水)10時20分～11時30分 ▶**内容**＝子どもの歯みがき相談・保護者の歯科相談 ▶**対象**＝区内在住で、令和7年7月～11月生まれのお子さんとその保護者 ▶**定員**＝16組(申込順) ▶**持物**＝おやこ健康手帳(母子健康手帳)、バスタオル ▶**ところ・申込・問**＝電子申請(区ホームページ参照)で、上板橋健康福祉センター



パーキンソン病講演会

▶**とき**＝9月29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「パーキンソン病のつきあい方」 ▶**講師**＝東京都立豊島病院副院長 藤ヶ崎浩人 ▶**対象**＝区内在住・在勤・在学の方 ▶**定員**＝100人(申込順) ▶**申込**＝8月24日(月)朝9時から、電話・電子申請(区ホームページ参照)で、地域保健課地域保健係 ☎3579-2821

図書館医療公開講座

▶**とき**＝8月29日(土)14時～15時 ▶**内容**＝講義「フレイル予防の食事」 ▶**講師**＝イムス記念病院 管理栄養士 長島未夏 ▶**定員**＝30人(先着順) ※当日、直接会場へ。 ▶**ところ・問**＝中央図書館 ☎6281-0291(第2月曜・月末日休館)

離乳食から幼児食へのすすめ方

▶**とき**＝9月29日(火)、10時～11時・14時～15時、各1回制 ▶**内容**＝講義・料理展示・試食 ▶**対象**＝区内在住で、開催日時点で生後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10人(申込順) ▶**ところ・申込・問**＝電子申請(区ホームページ参照)で、志村健康福祉センター

乳がん体験者いたばしオアシスの会

▶**とき**＝9月29日(火)13時30分～15時30分 ▶**ところ**＝グリーンホール601会議室 ▶**内容**＝体験・療養上の悩みなどの語り合い ▶**対象**＝区内在住・在勤で、乳がんを体験した、またはこれから治療を始める女性 ▶**定員**＝20人(申込順) ▶**申込・問**＝電話で、女性健康支援センター

胃・肺がん検診

▶**とき・ところなど**＝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、血圧の高い方などは、問診の結果、受診できない場合があります。

●**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、来年3月31日時点で40歳以上の方

申込

●**はがき・電子申請(区ホームページ参照)**…8月22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24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㊹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。

▶**問**＝同窓口 ☎3579-2319

表2 胃・肺がん検診

と き	と ころ	定 員
10月5日(月)・9日(金)・29日(木)・30日(金)	グリーンホール1階ホール	各60人
10月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)	板橋区医師会病院	各45人
10月15日(木)	上板橋体育館	35人
10月18日(日)	高島平地域センター	60人

※申込順

広告コーナー

広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。掲載のお問い合わせは広聴広報課広報係 ☎3579-2022

「いつか」のために、
今から知っておきませんか？

<介護付有料老人ホーム>
コンシェル徳丸

安心の介護相談&施設見学会

「今すぐ介護が必要」という方はもちろん、「将来のために実際の施設が」という方も大歓迎です！日頃の小さな悩みから、これからの備えまで、施設の見学をしながら専門スタッフに個別相談できます。また、介護施設で実際に提供されているお食事もお召し上がれる機会です。

お気軽にご参加ください

日程

要予約

9/10(木)・11(金)・12(土)

時間 11:00～(約2時間程) ※途中退出可能



会場 コンシェル徳丸

各日
3組6名
限定

参加費
無料

参加者
特典付き

送迎あり

都営三田線「高島平」駅東口
フレッシュベーカーリー神戸屋前または
東武東上線「成増駅」
成城石井エキア成増店前から

要予約 送迎ご希望の方は10時30分に
集合場所にお集まりください。

●申し込み：コンシェル徳丸 TEL03-6478-1098

受付時間/10:00～17:00
運営元：株式会社リイケア コンシェル徳丸

※当日会場では感染対策の徹底を行っております。ご参加の際には
マスクの着用、会場での手指の消毒にご協力をお願いいたします。