※費用の明示がないものは無料

◆９月は自殺対策強化月間◆

ひとりで悩まず相談を！

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

◉うつ相談

本人・家族を対象に、精神科医による相談を行います（予約制）。

▶ところ・とき

Ⓐ板橋健康福祉センター（☎3579－2333）…９月８日㈬・22日㈬

Ⓑ上板橋健康福祉センター（☎3937－1041）…９月６日㈪

Ⓒ赤塚健康福祉センター（☎3979－0511）…９月９日㈭

Ⓓ志村健康福祉センター（☎3969－3836）…９月７日㈫

Ⓔ高島平健康福祉センター（☎3938－8621）…９月24日㈮

※午後（Ⓒは午前）

▶申込・問＝電話で、担当地域（区ホームページ参照）の健康福祉センター

◉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17日㈮16時～17時**▶ところ**＝東武東上線「成増」周辺

◉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（右表参照）。

◉オンライン講演会「10代の死にたい気持ちに向き合う」

▶とき＝９月29日㈬15時30分～18時**▶講師**＝明治大学特任教授　山登敬之**▶対象**＝都内在住・在学の方※申込方法など詳しくは、東京都福祉保健局ホームページをご覧ください。

◉オンライン講演会「メンタルヘルス・ファーストエイド（こころの応急処置）」

▶とき＝９月１日㈬～30日㈭**▶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※申込方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

◉板橋こころと生活の相談窓口

様々な悩みの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。

《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	８月25日㈬～31日㈫、20時～翌朝２時30分（30日㈪は22時30分から・31日㈫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～29日の火曜・水曜・金曜・土曜・日曜・祝日、12時～20時
自殺予防いのちの電話 ☎0120－783－556	９月10日㈮朝８時～11日㈯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16日㈭～20日㈷（24時間）
自死遺族相談ダイヤル ☎3261－4350	９月23日㈷～25日㈯、10時～20時
自死遺族傾聴電話 ☎3796－5453	９月７日㈫～10日㈮、12時～16時
産業カウンセラーによる「働く人の電話相談室」 ☎0120－583－358	９月10日㈮～12日㈰、10時～22時
相談ほっとLINE＠東京 ※上記のアカウント名で検索・登録	15時～22時30分

問　合　予防対策課管理・精神難病係☎3579－2329

健康ガイド

いたばし健康プラン

※申込開始日の明示がないものは月曜朝９時から受け付けます。

成人歯科検診

▶とき＝９月１日㈬～12月28日㈫**▶ところ**＝区内指定医療機関**▶内容**＝問診、歯・歯周組織などの検査**▶対象**＝区内在住で、４月～来年３月に40・45・50・55・60・65・70歳の誕生日を迎える方※対象者には、８月末に受診券をお送りします。※８月以降に転入した対象者・前年度の対象者で未受診の場合は、申込が必要。直接または電話・はがき・電子申請（区ホームページ参照）で、健康推進課健（検）診申込窓口（区役所３階㉑窓口）☎3579－2319（申込記入例４面の項目と生年月日を明記）。**▶費用**＝500円※Ⓐ70歳の方Ⓑ生活保護・中国残留邦人などに対する支援給付を受給中の方Ⓒ住民税非課税世帯の方は無料。ⒷⒸは事前に健康推進課へ申請が必要（受診後の申出による費用の返還は不可）。**▶問**＝健康推進課成人健診係☎3579－2312

喉頭がん検診

▶とき＝９月～11月**▶ところ**＝区内指定医療機関**▶内容**＝問診・間接喉頭鏡検査・ファイバースコープ検査**▶対象**＝区内在住で、昭和47年３月31日以前に生まれた方**▶費用**＝500円**▶申込・問**＝直接または電話・はがき・電子申請（区ホームページ参照）で、健康推進課健（検）診申込窓口（区役所３階㉑窓口）☎3579－2319※申込記入例（４面）の項目と生年月日を明記※申込後、順次受診券をお送りします。

医師によるもの忘れ相談

▶とき・ところなど＝下表参照**▶対象**＝区内在住の65歳以上で、もの忘れが気になる方・その家族※もの忘れで医療機関にかかっていない方**▶定員**＝各回１人（申込順）**▶申込・問**＝電話で、希望会場を担当するおとしより相談センター

《医師によるもの忘れ相談》

とき	ところ・申込電話
９月３日㈮	中台おとしより相談センター ☎3933－8875
９月９日㈭	区役所（２階⑮窓口） ※申込は熊野おとしより相談センター☎5926－6566
９月13日㈪	成増アクトホール ※申込は三園おとしより相談センター☎3939－1101
９月17日㈮	蓮根おとしより相談センター ☎5970－9106
９月24日㈮	前野地域センター ※申込は前野おとしより相談センター☎5915－2636

※13時20分から・14時から、各１回制。

はじめての歯みがきひろば

▶とき＝９月17日㈮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２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**＝母子健康手帳**▶ところ・申込・問**＝電話で、赤塚健康福祉センター☎3979－0511

尿もれ予防体操教室

▶とき＝９月22日㈬10時～11時30分**▶ところ**＝板橋区保健所**▶内容**＝講義・実技**▶講師**＝センター保健師**▶対象**＝区内在住・在勤の女性**▶定員**＝20人（申込順）**▶持物**＝ハンドタオル**▶申込・問**＝電話で、女性健康支援センター☎3579－2306

乳がん体験者いたばしオアシスの会

▶とき＝９月22日㈬13時30分～15時30分**▶ところ**＝グリーンホール504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☎3579－2306

在宅療養を支援します

板橋区医師会在宅医療センター療養相談室

▶ところ＝高島平２－32－２－107**▶内容**＝在宅療養の相談・支援**▶対象**＝在宅療養を行っている、またはこれから在宅療養に移行する方・その家族など※詳しくは、お問い合わせください。

問　合

同相談室☎5922－4711（平日、９時～17時30分）

在宅療養患者の緊急一時入院の病床確保

在宅療養患者は、緊急一時的な入院が必要な場合、かかりつけ医などを通して板橋区医師会病院の病床を速やかに利用できます。利用を希望する場合は、かかりつけ医にご相談ください。

問　合

健康推進課健康づくり係☎3579－2302

新型コロナウイルス感染症の影響で、記事の内容が中止・変更になる場合があります。詳しくは、区ホームページをご覧ください