

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。この機会にご相談ください。

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・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)

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13日(火)8時~9時 ▶**ところ**=東武東上線「上板橋」周辺

講演会「いのちを支えるこころの応急処置」

▶**とき**=9月15日(木)13時30分~16時30分 ▶**ところ**=常盤台地域センター
▶**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(申込順) ▶**申込**=8月22日(月)10時から、電話・電子申請(区ホームページ参照)で、健康推進課いのち支える地域づくり推進係

オンライン講演会「オンライン時代の学生のメンタルケア」

▶**とき**=9月29日(木)14時~16時30分 ▶**講師**=東京工業大学保健管理センター教授 安宅勝弘ほか ▶**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。

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。

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)

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	8月25日(休)~29日(月)、20時~翌朝2時30分(30日(火)は17時から・31日(水)は20時から)
有終支援いのちの山彦電話(傾聴電話) ☎3842-5311	9月2日~30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1日(休)~30日(金)、16時~21時(10日(土)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(出)~14日(水)(24時間)
自死遺族相談ダイヤル☎3261-4350	9月12日(月)~14日(水)、10時~20時
自死遺族傾聴電話☎3796-5453	9月6日(火)~9日(金)、12時~16時
多重債務110番☎3235-1155	9月5日(月)・6日(火)、9時~17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9日(金)~11日(日)、10時~22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

問合 健康推進課いのち支える地域づくり推進係 ☎3579-2311

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

尿もれ予防体操教室

▶**とき**=9月8日(木)10時~11時30分 ▶**ところ**=板橋区保健所 ▶**内容**=講義・実技 ▶**講師**=保健師 ▶**対象**=区内在住・在勤の女性 ▶**定員**=10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

乳がん体験者いたばしオアシスの会

▶**とき**=9月22日(木)13時30分~15時30分 ▶**ところ**=大会議室A(区役所9階) ▶**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

喉頭がん検診

▶**とき**=9月~11月 ▶**ところ**=区内協力医療機関 ▶**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48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②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。

成人歯科検診

▶**とき**=9月1日(木)~12月28日(水) ▶**ところ**=区内協力医療機関 ▶**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。※令和3年度の対象者で未受診の場合は、3年度の受診券で受診可。※8月以降に転入した対象者、3年度未受診の対象者で受診券がない方は、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②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※**A**70歳の方**B**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**C**住民税非課税世帯の方は無料。**B****C**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

医師によるもの忘れ相談

▶**とき・ところなど**=表2参照 ▶**対象**=区内在住の65歳以上で、もの忘れで医療機関にかかっていない方※家族(区外在住を含む)も相談可 ▶**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



表2 医師によるもの忘れ相談

とき	ところ・申込電話
9月2日(金)	中台おとしより相談センター☎3933-8875
9月8日(木)	熊野地域センター※申込は熊野おとしより相談センター☎5926-6566
9月16日(金)	蓮根おとしより相談センター☎5970-9106
9月22日(木)	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
9月26日(月)	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

※13時20分から・14時から、各1回制。

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

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

介護付有料
老人ホーム
コンシェル徳丸

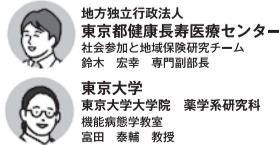
8/26(金)・27(土) 参加費無料 介護施設の個別相談会&見学会

BI-NOU
簡単認知症診断
「BI-NOU(美脳)」体験

今の「認知機能」がその場でわかる!

東京都健康長寿医療センター、東京大学監修の「認知スクリーニング検査」をご体験いただけます。

「脳も美しく保ち続けるために。」東京都健康長寿医療センター、東京大学監修のもと、(株)ユカリアが開発した認知機能スクリーニング検査「BI-NOU(美脳)」を是非ご体験ください!



●参加日時 予約制

8月26日(金)・27日(土) ①10:00~ ②13:00~ ③15:00~ ※各時間3名まで

●送迎場所 無料駐車場あり

- ①都営三田線「高島平」駅 ②東武東上線「成増」駅
- ③現地集合▶コンシェル徳丸:板橋区徳丸7-17-1 国際興業バス赤02系統「徳丸七丁目」停留所徒歩2分

セミナーのお申込み・お問い合わせはコンシェル徳丸まで ☎03-6478-1098 受付時間/9:00~17:30