

3月は東京都自殺対策強化月間です

問 健康センター ☎23-2191

ひとりで悩んでいませんか？生きているのがつらいときなど、相談できる窓口があります。

	受付日時	連絡先
フリーダイヤル特別相談 (こころの悩み等について)	毎日 午後8時～翌午前2時30分 ※月曜日は午後10時30分から(3月6日のみ午後8時から) ※火曜日は午後5時から	(特非) 国際ビフレンダーズ ☎0120-58-9090
有終支援いのちの山彦電話一傾聴電話一	31日までの火～水、金～日、祝日 午後0時～8時 ※4月以降は、日曜日、祝日を除いて受付	(特非) 有終支援いのちの山彦電話 ☎03-3842-5311
自殺予防いのちの電話	31日までの午後4時～9時 ※3月10日は午前8時から24時間受付	(一社) 日本いのちの電話連盟 ☎0120-783-556
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～	3月27日～31日(24時間) ※上記日程以外は午後0時～翌午前5時30分	(特非) メンタルケア協議会 ☎0570-087478
自死遺族相談ダイヤル	3月6日～8日 午前10時～午後8時 木曜日 午前10時～午後8時 日曜日 午前8時～午後6時	(特非) 全国自死遺族総合支援センター ☎03-3261-4350
自死遺族傾聴電話	3月7日～10日 午後0時～4時 火、木、土曜日 午後0時～4時	(特非) グリーフケア・サポートプラザ ☎03-3796-5453
多重債務110番	3月7日、8日 午前9時～午後5時 ※3月7日は、市役所内で弁護士による無料相談も実施(市民安全課へ要予約)	東京都消費生活総合センター ☎03-3235-1155
LINE相談「生きるのがつらいと感じたら…」	午後3時～11時	相談ほっとLINE@東京

こころといのちの講演会(オンライン開催)

日時 3月16日(木) 午後2時～3時30分

対象 都内在住・在勤・在学者

内容 健やかな思春期をおくるために

一こころの発達と子育てのコツ

講師 法政大学現代福祉学部教授 関谷秀子氏

申し込み 2次元コードから



「こころの体温計」でストレスチェック

「こころの体温計」は、気軽にストレスや落ち込み度がチェックできるシステムです。



★利用方法…右の2次元コードから



高齢者の方へ

おいでください地域サロン

問 高齢者支援課地域支援係

現在予定している3月のイベントは下記のとおりです。

日程・会場 下表参照

時間 午前10時～午後3時

対象 市内在住のおおむね60歳以上の方

会場	開催曜日	イベント開催日・内容(3月)
小曾木3丁目自治会館	第2・4月曜日	13日(月) 午後1時15分からアコーディオン演奏と脳トレ
二俣尾4丁目自治会館	毎週水曜日	
河辺6丁目自治会館	毎週木曜日	
下長洲第二第四自治会館	第1・3火曜日	7日(火) 午前10時30分から二胡演奏

ヘルスアップ教室

～運動を通じて生活習慣を見直します～

日時 4月12日(水)、19日(水)、5月24日(水)、31日(水)、6月22日(木)、28日(水)、7月5日(水)、12日(水)、午前9時30分～11時30分

会場 健康センター

対象 4月12日の時点で64歳以下の市民 ※原則全ての日程に参加できる方

※持病(心疾患や腰痛など)のある方は、医師の許可を得てください

内容 有酸素運動、筋トレ、ストレッチ、健康講座など

定員 先着12人(予約制)

服装・持ち物 運動できる服装、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、室外用運動靴

申し込み 2次元コードまたは電話 ☎23-2191 で健康センターへ

Eトレ(エンジョイトレーニング)

～春から楽しく体を動かしませんか～

日時・会場・講師 下記表参照

対象 参加日当日64歳以下の市民

内容 有酸素運動、筋トレ、ストレッチなど

定員 各回先着30人(予約制)

服装・持ち物 運動できる服装、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、室内用運動靴、健康手帳(お持ちの方)

申し込み 2次元コードまたは電話 ☎23-2191 で健康センターへ

日時(午前9時40分～11時40分)	会場	講師
4月6日(木)	今井市民センター	健康運動指導士 田中一葉
4月25日(火)	今井市民センター	健康運動指導士 森田ひろみ氏
5月10日(水)	河辺市民センター	健康運動指導士 田中一葉氏
5月25日(木)	河辺市民センター	フィットネスインストラクター 尾澤由香里氏

3月9日は、世界腎臓デー

問 健康センター ☎23-2191

3月第2木曜日は、腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発する「世界腎臓デー」です。

成人の8人に1人が慢性腎臓病(CKD)であると推計されていますが、初期は自覚症状がほとんどなく、知らないうちに病気が進行していることがあります。また、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を改善することは、CKDを予防することにもつながります。

市では、青梅市国民健康保険の特定健康診査・人間ドック受診料助成制度を利用した方でCKDのおそれのある方には、専門医での受診を勧める通知とリーフレットを3月下旬に送付します。

腎臓は、その働きが損なわれると、人工透析を行う場合もあり、早期の対策が肝心です。通知が届いた方は、内容を確認のうえ、ご活用ください。

人生100年時代、運動を楽しもう

運動を始めるのに遅すぎることはありません

コロナ禍で外に出かけたり運動する機会が減ったりしていませんか？いつまでも健康で自分らしく過ごせるように、自宅でも外でもできる運動について学んでみましょう！

日時 3月23日(木) 午後2時～3時30分

会場 市役所2階204～206会議室

対象 市民

講師 都健康長寿医療センター

主任研究員 清野 諭氏

定員 先着50人程度(予約制)

持ち物 筆記用具

申し込み 直接または電話で高齢者支援課包括支援係へ



スマートフォン貸出事業あり

高齢者スマートフォン体験会

問 市高齢者支援課地域支援係

日時 3月17日(金) ①午前10時～午後1時 ②午後2時～5時

会場 福祉センター第5集会室

対象 スマートフォンを利用していない、または通話等の基本機能のみを利用している60歳以上の都民

内容 スマートフォンの基本操作等

定員 各回15人(抽選)

申し込み 10日までに次のいずれかの方法でスマートフォン普及啓発事業事務局へ

▷電話 ☎03-6845-7883 (月～金曜日の午前9時～午後5時)

▷ファックス ☎03-6684-6327

※ファックスの場合、希望の時間・会場、氏名、年代、性別、電話番号、お住まいの市区町村、スマートフォン所有の有無、スマートフォン試用希望の有無を記載して送信