

## 9月は東京都自殺対策強化月間です



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。相談窓口は「ここナビ東京（右の2次元コード参照）」からも検索が可能です。



	特別相談受付日時	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）	9月5日まで 午後8時～翌午前2時30分 ※月曜日は午後10時30分から ※火曜日は午後5時から	(特非) 国際ビフレンダーズ ☎0120-58-9090 ☎03-5286-9090
有終支援いのちの山彦電話一傾聴電話一	9月30日までの火～水、金～日、祝日 正午～午後8時	(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	9月30日までの午後4時～9時 ※9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) いのちの電話	毎日24時間	(社福) いのちの電話☎03-3264-4343
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～	9月10日～14日（24時間） ※上記日程以外は正午～翌午前5時30分	(特非) メンタルケア協議会 ☎0570-087478
自死遺族傾聴電話	9月5日～8日 午前11時～午後4時	(特非) グリーフケア・サポートプラザ ☎03-3796-5453
自死遺族相談ダイヤル	9月11日～13日 午前10時～午後8時	(特非) 全国自死遺族総合支援センター ☎03-3261-4350
多重債務110番	9月4日、5日 午前9時～午後5時	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

問 健康センター☎23-2191

### こころといのちの講演会（オンライン開催）

日時 9月26日（火）午後2時～4時

対象 都内在住・在勤・在学者

内容 いま考えるべき大学生のメンタルヘルス～コロナ禍を経た今とこれから～

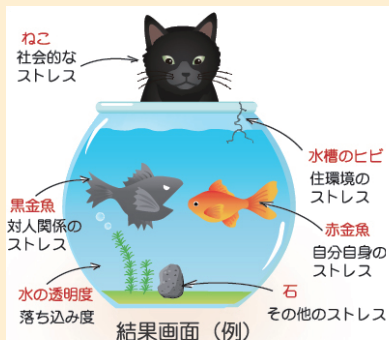
講師 早稲田大学教授 石井映美氏

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。



△こころの体温計

### 9月21日は認知症の日

#### 9月は認知症月間

問 高齢者支援課包括支援係

認知症に関する情報や正しい知識をもとに理解を深めましょう。

#### いきいき・げんき・オレンジパネル展

日時 9月11日（月）～22日（金） 場所 市役所1階ロビーうめカフェ

認知症の方や家族の集いの場です。認知症疾患医療センター成木台病院職員のミニ講座「認知症の診断について」も実施します。

日時 9月12日（火）午後1時30分～3時

場所 市役所2階 喫茶コーナー「カフェだんだん」

費用 250円（飲み物代）

申し込み 11日までに電話または直接高齢者支援課包括支援係へ  
**物忘れ相談会（脳の元気度チェックも実施）**

日時 9月14日、21日の木曜日 午後2時～4時

場所 高齢者支援課（市役所1階ロビー） ※事前予約可

#### 認知症サポーター養成講座

認知症の人や家族を見守る認知症サポーターになりませんか？

日時 9月22日（金）午後2時～3時30分

場所 市役所2階204会議室 定員 先着50人

申し込み 電話または直接高齢者支援課包括支援係へ

### 健康コラム104

#### 急性内斜視をご存じですか

東青梅診療所 武信敦里

斜視と一言で言っても、種類が色々あり、代表的なものとしては、外斜視（どちらかの眼球が外側を向いている状態、はずれ目）、内斜視（どちらかの眼球が内側を向いている状態、寄り目）があげられます。

見た目で見える斜視もあれば、とても軽度な場合、見た目で見えず、眼科検査で見えることもあります。急に斜視になった場合、物体が2つ以上に見えるという症状が出ることも多いです。物が重なって見えた場合、大切なのは、まず片目ずつにしてみ、重なりが消えるかどうか。片目ずつでも物が重なって見える場合は、乱視のことが多いので心配はありません。片目ずつでは、大丈夫だが両目にすると重なる場合は、斜視の可能性が高いです。

斜視になる原因もさまざまあり、大人で斜視が出る場合、脳腫瘍などの脳の病気や異常、けが、高血圧や糖尿病などが原因の場合もあります。このコロナ禍で、スマホやタブレットを見る機会も増え、長時間見ることによって出る内斜視も急増しています。

人間は近くを見るとき、より目にして、物を見えています。そのためその時間が長いと、遠くをみたときも、より目の状態が戻らず、物が重なって見えるというわけです。スマホやタブレットは、適切な距離で、30分見たら、遠くを見るようにするなど適切に使用することが重要です。

問 健康センター☎23-2191

### 認知症講演会

#### 明日認知症と言われたら

日時 9月19日（火）  
午後2時～3時30分

会場 市役所2階  
201～203会議室

対象 市民

内容 認知症本人によるふだんの生活や活動の紹介ほか

講師 とうきょう認知症希望大使 能任智子氏

定員 先着50人

申し込み  
電話または  
直接高齢者支援課包括支援係へ



### ゲートキーパー養成講座

#### 大切な命を守るために ～女性や若年層を中心に～

日時 9月23日（祝）  
午後2時～4時

会場 市役所2階  
204～206会議室

内容 自殺者の傾向、若者や女性のおかれている現状と課題、気づきや対応のポイントなど  
※受講終了者に資格や役割は発生しません。

講師 元日本医科大学臨床心理士 重村朋子氏

定員 先着50人

申し込み  
21日までに2次元コードまたは電話☎23-2191で健康センターへ



### 新型コロナウイルスワクチン接種

問 市コールセンター☎0120-840-085

#### ★春開始接種（9月19日まで）

都大規模接種会場でも接種可能です。

#### ★秋開始接種（9月20日～令和6年3月）

接種対象者・接種券発送 下表参照

使用ワクチン オミクロン株(XBB.1.5)対応1価ワクチン(1人1回)



△ワクチン  
接種情報



△都大規模  
接種予約

接種対象者	接種券の発送	
	接種券を使用して手元にない方	接種券を使用していない方
65歳以上・基礎疾患を有する方・医療従事者等	9月上旬から順次発送	既に送付済の接種券で接種可 ※紛失等で手元にない方は、市ホームページから申請してください。
12歳～64歳	9月中旬から順次発送	
5歳～11歳	9月下旬から順次発送	
生後6か月～4歳	9月下旬から順次発送	

接種対象者…初回接種終了者で前回接種から3か月経過した上記の方