

東京都自殺対策強化月間

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（右記2次元コード参照）」からも検索が可能です。



問 健康センター☎23-2191

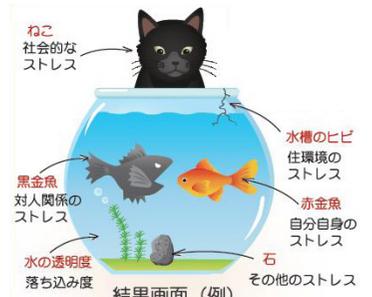
	特別相談受付日時	連絡先
フリーダイヤル特別相談	9月5日まで 午後8時～翌午前2時30分 ※月曜日は午後10時30分から ※火曜日は午後5時から	(特非) 国際ビフレンダーズ ☎0120-58-9090 ☎03-5286-9090
有終支援いのちの山彦電話 -傾聴電話-	9月30日までの火～水、金～日曜日 (祝日および第3・4日曜日を除く) 正午～午後8時	(特非) 有終支援いのちの山彦電話 ☎03-3842-5311
自殺予防いのちの電話	午後4時～9時 ※9月10日～16日は午前8時から24時間受付	(一社) 日本いのちの電話連盟 ☎0120-783-556
東京いのちの電話	毎日24時間	(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19日～23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	火、木、土曜日 午前11時～午後5時 ※9月2日～6日 午前11時～午後5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	木、日曜日 正午～午後6時 ※9月8日～10日 正午～午後6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	月～土曜日 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	午後3時～10時30分	相談ほっとLINE@東京
とうきょう自死遺族総合支援窓口	詳細は2次元コードから	(特非) 全国自死遺族総合支援センター

自分や大切な人のこころの不調に気づいたときにできること

学生の皆さんへ、「自殺リスクから自分や大切な人を守るために知ってもらいたいこと」をまとめた短い動画を、都ホームページで公開しています。



「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。



西多摩地域広域行政圏協議会主催

地域包括ケアシステム連携事業 住民向け講演会 仕事や育児と両立できる共倒れしない介護

西多摩地域8市町村（青梅市、福生市、羽村市、あきる野市、瑞穂町、日の出町、檜原村、奥多摩町）は、在宅医療介護に関する普及啓発のため、在宅介護に関する無料の講演会を開催します。ぜひこの機会にご参加ください。

日時 11月30日（日） 午後2時から
（1時30分開場）

会場 福生市民会館小ホール（福生市福生2455）

対象 市民

講師 (特非) こだまの集い代表理事 室津 瞳氏
元・働く介護者 湊 貞行氏

定員 先着200人（予約制）

申し込み

11月10日までに、申込フォーム（2次元コード）または電話で高齢者支援課包括支援係へ



健康コラム128

健康寿命日本一のまち、青梅へ

新町クリニック院長・青梅市医師会会長 神應知道

現在、私は「つながる医師会、見える活動、多職種と支え合うワンチームの医の力一地域で目指す健康寿命日本一への道！」というスローガンを掲げ、新たな一步を踏み出しました。青梅市は少子高齢化をはじめ、今後さまざまな課題に直面する地域です。だからこそ、「今からの行動変容」が本当に大切です。

私たち医師会だけでは決して成し遂げられません。歯科医師会、薬剤師会をはじめ、医療従事者の皆さんはもちろん、行政や地域の皆さんと一丸となって、未来に向けたチャレンジを続けていきたいと考えています。「自分に関係ない」と感じる方もいらっしゃるかもしれませんが、今後このまちで安心して暮らすためには、一人ひとりの健康への意識と、小さな一步の積み重ねが必要です。

たとえば、健診を受ける、食事や運動に少し気を配る、地域の健康イベントに顔を出してみる。そんな小さな行動が、青梅全体の健康づくりにつながります。青梅の未来は、誰かのものではなく、私たち全員のもので。このまちの健康は、「誰かがやってくれる」ではなく「私も関わることができる」という意識から始まります。

市民の皆さん一人ひとりのご理解とご協力が、私たちにとって何よりの力になります。ともに手を携えながら、「健康寿命日本一のまち・青梅」の実現に向けて、一歩ずつ歩んでいきましょう。

問 健康センター☎23-2191

自立センター福祉公開講座「ビーズアクセサリー」

問 市自立センター☎32-1631、市障がい者福祉課庶務係

簡単なビーズアクセサリーを楽しく作ります。

日時 9月17日（水） 午後1時30分～3時30分

会場 市自立センター

対象 市民

講師 旧ジャパンビーズクラフト協会認定講師 明田川冬子氏

定員 先着12人（8月20日に参加した方は参加不可）

申し込み 電話で市自立センターへ※留守番電話への申し込み不可



休日トレーニング

美しい姿勢でウォーキング

問 健康センター☎23-2191

日時 9月27日（土） 午前9時40分～11時40分

会場 住友金属鉦山アリーナ青梅 対象 当日64歳以下の市民

内容 ウォーキング、ストレッチなど

講師 健康運動指導士 田中一葉氏 定員 先着40人（予約制）

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

申し込み 専用フォーム（2次元コード）から



健診結果の活かし方講座

日時 9月30日（火） 午後1時30分～3時

会場 健康センター

対象 市特定健康診査・後期高齢者医療健康診査を受診した方

内容 健診結果を活用し、メタボリックシンドロームを改善し生活習慣病を予防するための食事や運動などについて管理栄養士がお話します。

定員 先着15人（予約制） 持ち物 健康診査結果票、筆記用具

申し込み 申し込みフォーム（2次元コード）または電話☎23-2191で健康センターへ



「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動月間」

問 健康センター☎23-2191

9月は健康づくりについて見直す時期です。～健康寿命の延伸～を目指して、運動、食事、睡眠などの生活習慣を見直してみましょう。特に食事は「おいしく、バランスよく」を目指しましょう。

以下の日程で健康づくりに関するパネル展示およびリーフレット配架を行っています。

日程 9月1日（月）～30日（火）

会場 市役所1階ロビー

