

# 9月は東京都自殺対策予防強化月間です～東京キャンペーン～

こころのSOSサインに気づいたときは、早めの相談が大切です

東京都では、毎年9月と3月を自殺対策強化月間に位置付け、「自殺防止！東京キャンペーン」を実施しています。新型コロナウイルス感染症による経済活動や社会生活への影響の拡大に伴い、自殺リスクの高まりが懸念されていることから、特別電話相談の実施や、学生向けの講演会などを開催します。ぜひ、ご活用ください。

健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

## 特別電話相談を行います

つらいと感じたときや、身近に心配な方がいる場合にも、下記の相談窓口を伝えるなどしてみましょう。特別相談期間外にも通常相談を行っています。

窓口名称	特別相談期間	通常相談	問合せ
有終支援いのちの山彦電話 —傾聴電話—	9月1日(火)～30日(水)の 毎週火・水・金・土・日曜日 及び祝日各日正午～午後8時	毎週火・水・金・土曜日 各日正午～午後8時	NPO法人有終支援いのちの山彦電話 ☎03-3842-5311(※1)
自殺予防 いのちの電話	9月10日(木)午前8時～ 11日(金)午前8時	毎日午前8時～午後10時	一般社団法人日本のいのちの電話連盟 特別相談は☎0120-783-556 通常相談は☎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23日(水)～27日(日) 各日24時間	毎日午後2時～翌午前5時30分	東京都(NPO法人メンタルケア協議会) ☎0570-087478(※1・2)
NPO法人国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター【通常相談】 毎日午後8時～翌午前2時30分(火曜日は午後5時～、月・土曜日は午後10時30分～)☎03-5286-9090(※1)			
自死遺族相談 ダイヤル	9月7日(月)～10日(木) 各日午前11時～午後7時	毎週木・日曜日各日午前11時～午後7時	NPO法人全国自死遺族総合支援センター☎03-3261-4350(※1)
自死遺族傾聴電話	9月15日(火)～19日(土) 各日正午～午後4時	毎週木・土曜日正午～午後4時	NPO法人グリーンケア・サポートプラザ☎03-3796-5453(※1)

※1 通話料・通信料がかかります

※2 携帯電話の無料通話やかけ放題プランなどの対象外です。

### ◆LINE相談

【アカウント名】相談ほっとLINE@東京(東京都福祉保健局公式LINEアカウント)【期間】令和3年3月31日(水)までの各日午後3時～10時(受け付けは午後9時30分)



LINE相談の詳細はこちら

## 学生向けこころといのちの講演会(オンライン開催)

「メンタルヘルス・ファーストエイド講習～身近な人のこころの不調に気づいたら?～」

「メンタルヘルス・ファーストエイド」は、メンタルヘルスの問題を抱える人に対して、専門家に相談するまでの間に、側にいる身近な人が行う「こころの応急処置」のプログラムです。特に、医療・保健・福祉・法律・教育等の「人を支える仕事」を志す学生にとって有意義なプログラムです。

都内に在住または在学の学生。先着100人 10月3日(土)午後1時30分～4時 東京薬科大学客員教授 齋藤百枝美氏 9月18日(金)午後5時までにメールの件名に「こころといのちの講演会」、本文に氏名・電話番号・メールアドレス・所属(学校名・団体名・市区町村名など)を記入し、東京都福祉保健局健康推進課 S0000289@section.metro.tokyo.jpへ 東京都福祉保健局健康推進課 ☎03-5320-4310

※詳細は上記へお問い合わせいただくか、東京都福祉保健局のホームページをご覧ください。



## 新型コロナウイルス感染症対策事業「清瀬市中小企業等応援給付金」のご案内

清瀬市と清瀬商工会が連携し、新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けているが国の「持続化給付金」の対象とならなかった中小企業者や個人事業者に事業継続の下支えとするための応援金20万円を給付します。

### ◆対象事業者

【共通条件】①清瀬市内に主たる事業所がある中小企業者及びフリーランスを含む個人事業者②申請日時点で国の「持続化給付金」を申請しておらず、交付対象ではないこと③今後も事業を継続する意思を有していること

【個別条件】①令和元年8月以前に創業された事業者＝令和2年1月から令和2年12月までの任意の月と前年同月比で売上高が、10%以上50%未満減少した月が1か月間あること②令和元年9月から令和元年12月に創業された事業者＝令和2年1月から令和2年12月までの任意の月とその月を含む連続する3か月の平均売上高を比較して10%以上50%未満減少していること③令和2年1月から令和2年3月に創業した事業者＝令和2年1月から令和2年12月の任意の月の売上高と、創業月から令和2年3月の平均売上高と比較して10%以上50%未満減少していること④令和2年4月1日から令和2年5月31日までに創業された事業者＝創業者支援として、売上高の増減に関わらず対象

※創業日が月の初日でない場合、創業日に属する月の翌月を創業日

とみなして、個別条件②から④を適用することができます。

◆給付額 20万円(1事業者あたり1回)

◆必要書類(申請書などは9月1日から市及び清瀬商工会のホームページからダウンロード可)

【法人・個人事業者共通】①申請書②誓約書③口座振替依頼書④対象月の売上が分かる書類(売上台帳、帳簿、試算表の写しなど)⑤振込口座が分かる書類(会社名義(法人)または事業者名義(個人)の通帳のうち、振込口座が分かるページの写し)⑥チェックリスト⑦委任状(代理申請の場合)

【法人事業者追加書類】履歴事項全部証明書の写し(法務局の証明印があり、3か月以内に取得したもの)・直近の確定申告書の写し(確定申告書別表一の写し、法人事業概況説明書両面の写し)

【個人事業者追加書類】開業届の写し(個別条件②・③・④に該当する場合)・直近の確定申告書の写し(確定申告書第一表の写し、青色申告の方は青色申告決算書一式の写し、白色申告の方は収支内訳書一式の写し)

### ◆申請方法

新型コロナウイルス感染症予防対策のため、9月1日(火)から令和3年1月15日(金)(消印有効)までに簡易書留などの郵送で〒204-0022 清瀬市松山2-6-23 清瀬商工会へ 清瀬商工会 ☎042-491-6648、産業振興課産業振興係 ☎042-497-2052

## 9月は東京都食生活改善普及運動月間

◆「食塩」を摂りすぎていませんか?

1日の食塩摂取目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満ですが、都民の平均摂取量は男性10.5g、女性8.8gとなっています。食塩の摂りすぎは高血圧などにつながります。日ごろの食事や料理の際に調味料の使用量を減らすなど、減塩を心がけましょう!

◆十分に「野菜」を食べていますか?

1日に摂るべき野菜の量は350g以上ですが、目標を達成している都民は約3割の状況です。野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が多く含まれて

おり、糖尿病や高血圧などの生活習慣病予防に効果があることが報告されています。

東京都では1食あたり120g以上(350gの約1/3)の野菜を食べることができるメニューを提供する「野菜メニュー店」の利用を推奨しています。健康的な食生活に欠かせない野菜の摂取量アップのため、外食の際は「野菜メニュー店」にぜひお立ち寄りください。

野菜メニュー店の情報は、多摩小平保健所のホームページに掲載しています。

多摩小平保健所生活環境安全課保健栄養担当 ☎042-450-3111

## 9月1日からマイナポイントの付与が始まります

9月1日より、消費税率の引上げに伴う消費活性化策として、「マイナポイント」事業が実施されます。申込みをしたキャッシュレス決済(一部の電子マネー、交通系ICカードなど)での買い物やチャージによって、1人当たり最大で5,000円分のマイナポイントが付与されます。

マイナポイント申込みがお済みの方は、令和2年9月1日から翌年3月31日の間のお支払いに対して、マイナポイントが付与されます。

市内の対応店舗で、お買い物する際にご活用ください。まだマイナポイント予約・申込

みを行っていない方は、総務省の「マイナポイントの予約・申込み方法」のページ(下記QRコード参照、検索エンジンから「マイナポイント事業」での検索も可)や、市報7月1日号5面などを参考にし、お申し込みください。

情報政策課情報推進係 ☎042-497-1845、国のマイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178(音声ガイダンスに従って5をダイヤル)



詳細はこちら

