

9月は東京都自殺対策予防強化月間

～自殺防止！東京キャンペーン～



自殺の背景には一人あたり大きく4つの要因が存在し、それが複雑に連鎖することで、最終的に自殺へと追い込まれていきます。問題が深刻化する前に、変化に気づき、声をかけ、適切な相談先につなげることが大切です。東京都では、毎年3月と9月を自殺対策強化月間に位置づけ、「自殺防止！東京キャンペーン」を実施し、特別相談窓口などを開設しています。あなた自身や大切な人を守るために、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

◆こころの悩みなどについての相談
つらいと感じたときや身近に心配な方がいる場合など、下記の相談窓口を利用してみませんか？ いずれの窓口も相談は無料です。

※フリーダイヤル以外の相談先は、通話料・通信料がかかります。
※0570で始まるナビダイヤルは、携帯電話の無料通話、かけ放題プラン等の対象外です。

窓口名称【実施機関】	電話番号	特別相談期間	通常相談
有終支援いのちの山彦電話 — 傾聴電話 — 【NPO法人有終支援いのちの山彦電話】	☎03-3842-5311	9月の火・水・金・土・日曜日 と祝日＝各日正午～午後8時	☎03-3842-5311 毎週火・水・金・土曜日 各日正午～午後8時
自殺予防いのちの電話 【(一社)日本いのちの電話連盟】	☎0120-783-556	9月10日(金)のみ午前8時～翌午前8時 9月10日(金)以外は午後4時～9時	☎03-3264-4343 毎週日・月・火曜日＝各日午前8時～午後10時 毎週水・木・金・土曜日＝各日午前8時～翌午前8時 (社福)いのちの電話 東京いのちの電話
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～ 【東京都(NPO法人メンタルケア協議会)】	☎0570-087478	9月16日(木)～20日(月) 各日24時間	☎0570-087478 毎日正午～翌午前5時30分
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】☎03-5286-9090、毎日午後8時～翌午前2時30分 月曜日は午後10時30分～、火曜日は午後5時～ (※特別相談期間は8月25日～31日のため、上記通常相談をご利用ください)	

◆自死遺族のための電話相談

窓口名称【実施機関】	電話番号	特別相談期間	通常相談
自死遺族相談ダイヤル 【NPO法人全国自死遺族総合支援センター】	☎03-3261-4350	9月23日(木)～25日(土) 各日午前10時～午後8時	☎03-3261-4350 毎週木曜日午前10時～午後8時 毎週日曜日午前10時～午後6時
自死遺族傾聴電話 【NPO法人 グリーフケア・サポートプラザ】	☎03-3796-5453	9月7日(火)～10日(金) 各日正午～午後4時	☎03-3796-5453 毎週木・土曜日 各日正午～午後4時

LINE相談

LINEを使って手軽に相談できる窓口です。東京都福祉保健局公式アカウント「相談ほっとLINE@東京」(QRコード参照)から利用できます。
☎毎日午後3時～11時(受け付けは午後10時30分まで)



LINE相談の詳細はこちら

街頭キャンペーン

東京都・自殺対策関連団体・西武鉄道(株)と連携し、「自殺対策街頭キャンペーン」を実施します。普及・啓発グッズを配布する予定です。
☎9月15日(水)午前8時30分～9時30分 場 清瀬駅(北口・南口 予定)

オンライン開催予定 学生向け こころといのちの講演会 ～10代の『死にたい』気持ちに向き合う～

もし、児童・生徒、身近にいる子どもに「死にたい」と打ち明けられたらどうしますか。10代の自殺を予防するための基礎知識や、子どもに向き合う姿勢と留意すべき点などをお伝えします。特に、医療・保健・福祉・法律・教育などの仕事を志す学生にとって有意義な内容です。ふるって受講ください。☎都内に在住または在学する

学生。先着約200人 ☎9月29日(水)午後3時30分～6時 講 山登敬之氏(明治大学子どもこころクリニック院長・明治大学文学部心理社会学科特任教授) ☎9月10日午後5時までに、メールの件名に「こころといのちの講演会参加申込」、本文に氏名・メールアドレス・所属等(学校・団体・区市町村名など)を記入し、☎S0000289@section.metro.tokyo.jp ☎東京都福祉保健局健康推進課 ☎03-5320-4310
※詳しく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ワクチン接種

◆予約受付開始時期

8月30日(月)より19～39歳の方の予約受付を開始しました。これ以降、すべての方が予約可能となります。

◆予約枠

予約枠は原則毎週月曜日午前9時に開放します。9月上旬～中旬はおもに2回目接種の期間となるため、新規予約枠は限られています。

予約受付日	募集人数(予定)	主な接種時期
8月30日(月)	約1,700人分	9月上旬以降
9月6日(月)	約1,300人分	9月下旬以降
9月13日(月)	約1,500人分	9月下旬以降
9月21日(火)	約2,500人分	10月上旬以降
9月27日以降	決まり次第お知らせします	

◆東京都の新型コロナワクチン接種会場

東京都が教育関係者、飲食業、廃棄物処理業、理美容業、運送業に従事する方等の接種会場を設置しています。詳しくは、都ホームページ(右記QRコード参照)をご覧ください。



◆妊娠している方へ

妊娠している方及び同居の家族で、ワクチン接種を希望する方は、下記連絡先にご相談ください(母子手帳をお手元にご用意ください)。できるだけ早期に接種できるようにご案内します。

◆接種状況(8月25日現在)

年齢区分	接種対象者人数	1回目接種済み	2回目接種済み
高齢者(令和3年度中に65歳になる方を含む)	22,012人	18,702人(85.0%)	18,378人(83.5%)
満12歳～64歳	47,112人	15,809人(33.6%)	9,368人(19.9%)

◆清瀬市新型コロナウイルスワクチン接種専用コールセンター
☎042-497-1507(平日午前9時～午後6時30分)

新型コロナウイルス感染症 自宅療養者等の方への支援について

新型コロナウイルス感染症陽性者で自宅療養等をしている方を対象に、生活必需品の支援等を実施します。すでに、東京都から支援を受けている方は除きます。

☎清瀬市在住で新型コロナウイルス感染症陽性者のうち、同居家族等による支援を受けることが困難な方【支援内容】生活必需品(5日分程度の食料品・トイレトーパー・生理用品など)、パルスオキシメーターの貸与(パルスオキシメーターは必要に応じて貸与。貸与期間は自宅療養期間のみ。東京都からパルスオキシメーターが貸し出された場合は、市からのパルスオキシメーターはご返却いただきます)

※パルスオキシメーター：指先で血液中の酸素飽和度を測定する機器。

【配送方法】ご自宅に速やかに配送します。なお、感染防止のため、

玄関先などに置かせていただく「置き配」とします ☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ



詳しくはこちら

◆聴覚に障害のある方へ

聴覚に障害のある方は、ファクスにてご連絡ください。その際は、氏名・住所・連絡先(ファクス番号・メールアドレスなど)・新型コロナウイルス感染症と診断された医療機関・診断日を明記してください。申込み受付後、市からご連絡します。☎042-495-9222

◆新型コロナウイルス感染症自宅療養者向けハンドブック

自宅療養者とその同居者に向けて、自宅で過ごす期間中に気をつけていただきたいことなどをまとめたハンドブック(東京都発行)です。各地域市民センターなどで配布していますので、ご活用ください。

今月の納期

◆国民健康保険税(第3期) ◆後期高齢者医療保険料(第3期) ◆介護保険料(第3期) 9月30日(木)までに納めてください。
※電子決済アプリの利用上限額や決済方法などは、各アプリのホームページなどをご覧ください。