

9月は東京都自殺対策強化月間 ～自殺防止！東京キャンペーン～

自殺の背景にはさまざまな要因が存在し、それぞれが複雑に交錯しています。問題が深刻化する前に、周囲が変化に気づき、声をかけ、適切な相談先につなぐことが大切です。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 ●

自殺対策強化月間に際して、下表のとおり特別相談期間を設けています。



◆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、通信料・通話料がかかります。
※0570で始まるナビダイヤルは、携帯電話の無料通話、かけ放題プランなどの対象外です。

東京自殺防止センター 相談電話 ☎03-5286-9090

☎毎日 午後8時～翌午前2時30分(月曜日＝午後10時30分～、火曜日＝午後5時～)

【実施機関】NPO法人国際ピフレンダーズ 東京自殺防止センター

いのちの山彦電話 - 傾聴電話 - ☎03-3842-5311

☎9月の火・水・金・土・日曜日と祝日 正午～午後8時

※通常は毎週火・水・金・土曜日の正午～午後8時。

【実施機関】NPO法人有終支援いのちの山彦電話

自殺予防いのちの電話 ☎0120-783-556

☎9月1日(木)～30日(金)午後4時～9時(10日(土)のみ午前8時～翌午前8時)

【実施機関】(一社) 日本いのちの電話連盟

東京都自殺相談ダイヤル ☎0570-087478 ～こころといのちのほっとライン～

☎9月10日(土)～14日(水) 各日24時間

※通常は毎日正午～翌午前5時30分です。

【実施機関】東京都(NPO法人メンタルケア協議会)

◆自死遺族のための電話相談

自死遺族傾聴電話 ☎03-3796-5453

☎9月6日(火)～9日(金)正午～午後4時

※通常は毎週火・木・土曜日の正午～午後4時です。

【実施機関】NPO法人グリーンケア・サポートプラザ

自死遺族相談ダイヤル ☎03-3261-4350

☎9月12日(月)～14日(水)午前10時～午後8時

※通常は毎週木曜日午前10時～午後8時と日曜日午前10時～午後6時です。

【実施機関】NPO法人全国自死遺族総合支援センター

新型コロナウイルスワクチン 4回目接種

◆モデルナ社ワクチン接種の検討を

7月22日より、4回目接種の対象に医療従事者・高齢者施設等従事者が追加されましたが、ファイザー社ワクチンの追加配送はありません。そのため、予約の枠の多くがモデルナ社ワクチンとなっていますが、効果に変わりはありませんので、モデルナ社ワクチンでの接種を検討してください。

◆モデルナ社ワクチンの接種会場

以下の医療機関は、下記の日程でモデルナ社ワクチン接種に移行します。

医療機関名	移行時期	医療機関名	移行時期
竹丘病院	9月2日(金)から	信愛病院	9月12日(月)から
山本病院	9月14日(水)から		

● 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」(右記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(木)午後6時30分～7時30分 場 清瀬駅(北口・南口予定)

学生向け こころといのちの講演会

オンライン
開催予定

オンライン時代の学生のメンタルケア ～こころの専門家と考えよう～若者のいのち～

☎都内に在住または在学する学生、保護者、対人援助職の方
☎9月29日(木)午後2時～4時30分
費無料 講 東京工業大学保健管理センター教授 安宅勝弘氏、筑波大学医学医療系災害・地域精神医学教授 太刀川弘和氏、北星学園大学文学部助教 高橋あすみ氏 ☎東京都福祉保

健局保健政策部健康推進課自殺総合対策担当 ☎03-5320-4310
※申込み方法など詳しくは上記へお問い合わせください。東京都福祉保健局ホームページをご覧ください。
詳しくはこちら



臨床心理士によるこころの健康電話相談

気分の落ち込み、不安やイライラ、人間関係の悩み、学校や職場での問題、家族や子ども、パートナーのことなど、臨床心理士がご相談をお受けし、一緒に解決のための方向性を考えていきます。場合によっては、専門の相談機関などを紹介します。☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

※フリーダイヤルではありませんので通話料がかかります。
※多くの相談をお受けするため、相談時間は30分以内とさせていただきます。
※新型コロナウイルス感染症の検査や支援制度などについては、各相談窓口へお問い合わせください。

日 時 第4水曜日午後1時30分～4時30分
午後6時～8時45分

電話番号 ☎042-494-0388



◆ワクチン接種証明書 コンビニ交付の開始

マイナンバーカードをお持ちの方は、一部コンビニで新型コロナウイルス感染症予防接種証明書が発行できます。発行には料金(1部120円)がかかります。対象店舗や発行可能時間など、詳しくは下記QRコードから確認してください。

なお、海外用の接種証明書をコンビニで取得するには、令和4年7月21日以降に窓口またはアプリで海外用の接種証明書を取得している必要があります。



詳しくはこちら

◆ワクチン接種率(8月16日現在)

区分	1回目接種	2回目接種	3回目接種	4回目接種
65歳以上	92.9%	92.6%	88.8%	61.7%
60～64歳	96.4%	96.1%	88.4%	33.0%
12～59歳	84.7%	84.3%	60.9%	
5～11歳	22.9%	21.7%		

※東京都福祉保健局が公表しているワクチン接種実績をもとに集計しています。なお、記録に反映されるまでに時間を要するため、実際の接種率とは異なります。ご了承ください。

☎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(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)

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(金)までに納めてください。