

9月は東京都自殺対策強化月間です

～「自殺防止！ 東京キャンペーン」～

ストレスのサインに早めに気づき、つらさを一人で抱え込まないように家族や友人に話しましょう。また、身近に心配な方がいる場合は、相談窓口を伝えるなどしていきましょう。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、特別相談電話などを開設しています。☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

「こころの体温計」でこころの健康状態をチェックしましょう

「こころの体温計(メンタルチェックシステム)」は、いくつかの質問に答えることで気軽にこころの状態をチェックできるシステムです。「本人モード」「赤ちゃんママモード」など右記のとおり、いくつかのモードがあります。チェック結果と合わせて、内容別の相談機関の情報も紹介しています。ぜひ、こころのケアに役立ててください。
【利用方法】 下記QRコードまたは市ホームページから**【注意事項】** 利用は無料ですが、通信料は自己負担です。チェック開始前に入力する性別・年代などの個人情報統計データのみを使用します。「こころの体温計」の判定は医学的診断をするものではなく、あくまでもストレスの程度やこころの健康に関心をもっていただくためのものです。結果にかかわらず、心配事が続くときはお早めに専門機関などへの相談をおすすめします。



「こころの体温計」はこちらから

こころの体温計(メンタルチェックシステム)

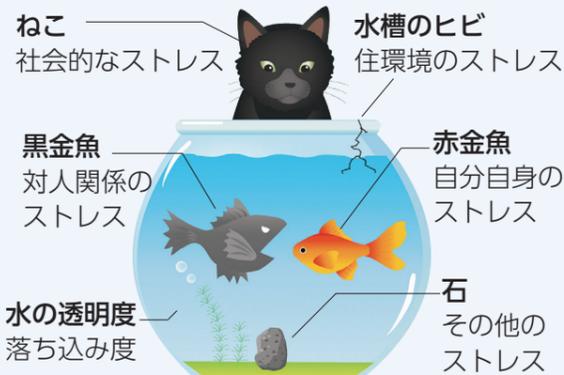
◆本人モード

ストレス度・落ち込み度のチェックができます。

◆赤ちゃんママモード

赤ちゃんのお母さんのこころの健康状態をチェックできます。

【結果画面(例)】



自身の健康状態や対人関係、住環境などの4択式の質問に回答すると、ストレス度や落ち込み度のイメージ図が表示されます。

◆家族モード

家族や周りの方のこころの健康状態をチェックできます。

◆アルコールチェックモード

自らの飲酒について振り返ってみませんか？

◆ストレス対処タイプテスト

ストレスへの対処法とその解消法をチェックします。

自殺対策街頭キャンペーン

市は、東京都・自殺対策関連団体・西武鉄道株式会社と連携し、「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14日(木)午後6時30分～7時30分 場 清瀬駅(北口・南口)
 ☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

臨床心理士による こころの健康電話相談

臨床心理士が相談をお受けし、解決のための方向性を一緒に考えていきます。相談内容によっては、専門の相談機関などを紹介します。相談時間は30分以内です。

【日時】 令和6年3月27日(木)までの毎月第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 (通話料がかかります)
 ☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

こころといのちの講演会

今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～



オンラインで開催します。

対 都内在住・在学の方など ☎9月26日(火)午後2時～4時
 講 早稲田大学教授・同大学保健センター精神科医 石井映美氏
 ☎東京都保健医療局保健政策部健康推進課自殺総合対策担当 ☎03-5320-4310

※申込方法など詳しくは、上記へお問い合わせいただくか、東京都保健医療局のホームページを確認してください。

ゲートキーパー養成講座【中級編】

家族や仲間、大切な人が「いつもと違う」様子の時の話の聞き方、相談窓口へのつなぎ方を学びます。

対 市内在住・在勤・在学の方、初級編を受講された方など
 ☎9月19日(火)午後2時～3時30分
 場 値 しいあわせ未来センター
 講 株式会社こうゆう執行役員・NPO法人子育て応援隊むぎぐみ代表 喜多見学氏 ☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

新型コロナワクチン接種 XBB対応ワクチンの接種がはじまります

令和5年秋開始接種(追加接種)

対 初回接種を完了した生後6か月以上の方 ☎9月20日(水)～令和6年3月末 ☎無料 【使用するワクチン】 オミクロン株XBB.1.5対応1価ワクチン



最新情報は
こちら
(市ホームページ)

【接種券】 令和5年春開始接種期間中(5月8日～9月19日)に接種した方へは、下表のとおり自動発送します(8月31日までに転入手続きをした65歳以上の方を含む)

※市が発行した未使用の接種券はそのまま使用できます。

対象	前回接種日	発送予定日
令和5年春開始接種期間中(令和5年5月8日～9月19日)に接種した方	5月8日～5月20日	9月12日(火)
	5月21日～6月2日	9月15日(金)
	6月3日～6月16日	9月19日(火)
	6月17日～7月10日	9月22日(金)
	7月11日～7月31日	9月26日(火)
	8月1日～9月19日	※前回接種日から3か月経過を目途に発送します。

【申請が必要な方】 令和5年春開始接種期間中に接種しておらず、手元

に未使用の接種券がない方。前回接種後に転入された方(8月31日までに転入手続きをした65歳以上の方を除く)

【申請方法】 窓口 = 市役所本庁舎健康推進課新型コロナウイルスワクチン接種担当またはコミュニティプラザひまわり3階会議室へ

郵送 = 〒204-8511 健康推進課 新型コロナウイルスワクチン接種担当へ

※窓口・郵送で申請をする場合は①接種券発行申請書②本人確認書類(郵送の場合は写し、代理申請の場合は代理人と被接種者両方の本人確認書類)③転入の場合は、前自治体の接種券(接種済証、郵送の場合は写し)をご用意ください。

電子申請 = 右記申込みフォームへ

電話 = 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) へ

※接種は本人または保護者の同意がある場合にのみ行われ、強制されることはありません。



申込み
フォーム

納税にご協力を

■夜間納税・納税相談 ☎9月27日(水)・28日(木)午後8時まで
 ■日曜納税・納税相談 ☎9月24日(日)午前9時～午後4時

■土曜納税・納税相談 ☎9月9日(土)午前9時～正午
 場 いずれも市役所徴収課窓口 ☎徴収課徴収係 ☎042-497-2045