

3月は自殺対策強化月間 ～気づき、支え合う ひとりじゃない 悩みは抱え込まずに相談を

1人で悩んでいる方へ、その思い話してみませんか。下表相談窓口等をご利用ください。

こころといのちの相談窓口

	相談先	電話・窓口等受け付け日時
電話相談	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	●生きることに悩んでいる方へ ☎0570(087478)・年中無休 正午～翌午前5時30分(3月27日(休)～31日(月)は24時間受け付け)
	有終支援いのちの山彦電話	●ひとりぼっちで悩まないで 心の悩み お聴きします ☎(3842)5311 火・水・金・土曜日正午～午後8時(3月は日曜日(第4日曜日を除く)、祝日も受け付け)
	東京自殺防止センター	●自殺を考えるほどつらい気持ちを話してみませんか ☎(5286)9090・年中無休 午後8時～翌午前2時30分(月曜日は午後10時30分～翌午前2時30分、火曜日は午後5時～翌午前2時30分) ※3月1日(土)～7日(金)は☎0120(58)9090でも受け付けています。
	東京いのちの電話	●心の叫び、悩みを聞かせてください ☎(3264)4343・年中無休(24時間受け付け) ※毎月10日午前8時～翌午前8時・毎日午後4時～9時は自殺予防いのちの電話(日本いのちの電話連盟)☎0120(783)556でも受け付けています。
電話・ 来所相談	保健センターのこころの悩み相談 (右記保健センターで保健師等の専門職が対応)	▶牛込(矢来町6)☎(3260)6231、▶四谷(四谷三栄町10-16)☎(3351)5161、▶東新宿(新宿7-26-4)☎(3200)1026、▶落合(下落合4-6-7)☎(3952)7161 の各保健センター 月～金曜日(祝日等を除く)午前8時30分～午後5時
LINE 相談	東京都保健医療局 公式LINEアカウント (相談ほっとLINE@東京)	毎日午後3時～11時(受け付けは午後10時30分まで) ※右二次元コード(QR)  https://line.me/R/ti/p/%40373suaajs から友だち追加してご利用ください。

※保健センターでは精神科医の精神保健相談(月1回程度・要予約)も受け付けています。

ご活用ください

●新宿ソウダンナビ(相談窓口自動案内)

悩みごとや困りごと等に関する各種相談窓口を検索できるウェブサイトです。質問に答えると、相談窓口等の情報を案内します。



●困りごと・悩みごと相談窓口一覧



健康や家庭、経済・生活の問題等の相談窓口を掲載した冊子(左図)を発行しています。健康政策課・保健センター・特別出張所等で配布しているほか、新宿区ホームページ(左下二次元コード)から閲覧できます。



●ゲートキーパー養成講座(オンライン)

悩んでいる人に気づき、必要な支援につなげ、見守る「ゲートキーパー」について学びませんか。3月31日(月)までYouTube(新宿区ホームページ(右二次元コード)からリンク)で配信しています。



☎健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階)
☎(5273)3024

無料健康診査を受けましょう

今年度の受診期間は
3月31日までです
受診はお早めに

●年に1度の健康チェック

受診には令和6年度の健(検)診受診券が必要です。お手元がない方は、お問い合わせください。



新宿区
ホームページ



健診特設
サイト

受診方法、区の指定健(検)診実施医療機関等詳しくは、新宿区ホームページ(右上二次元コード左)や健康診査・がん検診のご案内(健(検)診受診券に同封)をご覧ください。区指定健(検)診実施医療機関は、健診特設サイト(右上二次元コード右。QR <https://kenko-check.jp/shinjuku-city2024/>)でも確認できます。

☎健康づくり課健診係☎(5273)4207

麻しん(はしか)に注意しましょう

近年、国内では発症前に海外渡航歴がある「輸入症例」の報告が相次いでいます。麻しんは感染力も強いことから、今後感染者数の増加が懸念されています。下記の症状がある場合の受診方法や、ワクチン接種等詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)でご案内しています。



麻しん(はしか)の症状

麻しんは感染力が極めて強く、主な感染経路は空気感染・飛沫感染・接触感染です。10～12日間の潜伏期間を経た後、38度前後の発熱・咳・鼻水等が2～4日間続き、その後、39度以上の高熱とともに赤い発疹が出ます。まれに、肺炎や脳炎等の合併症を引き起こして重症化することもあります。

予防接種

予防にはワクチン接種が効果的です。未接種の方は接種を検討してください。小児の定期接種については4面でご案内しています。

麻しんにかかったと疑われる場合

上記のような症状がある場合は、事前に医療機関に電話連絡し、マスクを着け、受診してください。

☎保健予防課保健相談係☎(5273)3862