9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

ひとりで悩んでいるあなたへ、その想い、話してみませんか。

問合せ 健康政策課健康企画係（第2分庁舎分館1階）☎(5273)3024

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	☎0570(087478)・年中無休 正午～翌午前5時30分（9月10日㈰～14日㈭は24時間受け付け）
電話相談	有終支援いのちの山彦電話	☎(3842)5311 火・水・金・土曜日正午～午後8時（9月は日曜日、祝日も受け付け）
電話相談	東京自殺防止センター	☎(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） ※9月5日㈫まで☎0120(58)9090でも受け付けています。
電話相談	東京いのちの電話	☎(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）☎(3206)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（HPhttps://line.me/R/ti/p/%40373suajs）から友だち追加して利用してください。

※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などに関する各種相談窓口を検索できるウェブサイト（右二次元コード）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・生活の問題などの相談窓口を掲載した冊子（右図）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。

視聴はこちら

令和6年3月31日㈰までYouTube（上二次元コード。HPhttps://youtube.com/playlist?list=PLMZVWu_SU8m-rQDvTjIiS1ougszcoeSm）で配信しています。

40歳～74歳で新宿区国民健康保険に加入している方へ

年に一度の 無料 特定健康診査を受けましょう

対象の方には、5月末に健康診査受診券を発送しました。お手元にない方や区の健康診査についてのお問い合わせは、右記区健康診査ご案内センター（9月1日開設）へご連絡ください。

●受診には健康診査受診券が必要です

対象 40歳～74歳で新宿区国民健康保険に加入している方

検査内容 ▶問診、▶身体計測、▶血圧測定、▶検尿、▶血液検査ほか

※診断書は発行しません。

●受診の流れ

健康診査受診券がお手元にある方は下記の流れで健康診査を受けられます。

▶①医療機関の確認・予約…受診券に同封の「健康診査・がん検診のご案内」に掲載の「実施医療機関一覧」または新宿区ホームページ（右下二次元コード）を確認の上、医療機関へ直接ご予約ください。

▶②受診…受診券、健康保険証を忘れずにご持参ください。

※受診券は台紙からはがさず、そのまま医療機関に提出してください。

問合せ 健康づくり課健診係（第2分庁舎分館分室4階）☎(5273)4207

特定健康診査に関するお問い合わせ・受診券の再発行依頼はこちらへ

新宿区健康診査ご案内センター

☎(5539)9909

★がん検診受診券の請求・問い合わせも受け付け

開設期間　9月1日㈮～令和6年1月31日㈬（12月29日㈮～令和6年1月3日㈬を除く）

●月～金曜日　午前9時～午後8時

●土・日曜日、祝日　午前9時～午後6時

※同センターから、新宿区国民健康保険の加入等各種手続きの際にご記入いただいた電話番号に、特定健康診査の受診勧奨のご連絡をする場合があります。

区関連・官公署情報

市民とNPOの交流サロン　イベント

ウェブ会議ツール「Zoom」を利用したオンラインイベントです。

日時 9月14日㈭午後6時45分～8時45分

内容 不登校や引きこもり等の子どもたちの社会復帰等を支援しているNPO法人高卒支援会の活動を紹介（語り手は同団体）

申込み 9月14日㈭午後5時45分まで新宿NPO協働推進センターホームページ（右二次元コード。HPhttps://snponet.net/alternatingcurrent/salon）から申し込めます。

問合せ 新宿NPOネットワーク協議会事務局☎(5206)6527

相続・不動産無料相談会

日時 9月15日㈮午後1時～5時

会場 BIZ新宿（区立産業会館、西新宿6－8－2）

対象 区内在住の方、区内に土地や建物をお持ちの方、10組（1人も可）

相談員 不動産鑑定士、宅地建物取引士、弁護士、司法書士、税理士ほか

後援 新宿区

申込み 9月7日㈭～14日㈭に電話で問合せ先へ。先着順。

問合せ 日本地主家主協会事務局☎(3320)6281（土・日曜日を除く午前9時～午後4時30分）

第七回世界禅武医気易芸健康総合大会　イベント

日時 9月17日㈰・18日㈷午前9時～午後5時

会場 国立オリンピック記念青少年総合センター（渋谷区代々木神園町3－1）

内容 武術・気功・医療等の交流会

費用 各日3,000円（小学生までは1,000円）

後援 新宿区ほか

申込み 9月16日㈯までに電話かファックス・電子メール（6面記入例のとおり記入）で問合せ先へ。定員800名。応募者多数の場合は抽選。

問合せ 全日本少林寺気功協会☎(6273)8889・FAX(6273)8857・EMinfo@shaolin-temple.jp

中国切り絵教室　講座

日時 10月～令和6年2月の第2・第4土曜日午後6時～8時、全10回

会場 CCAAアートプラザ図工室（四谷4－20、四谷ひろば内）

対象 中学生以上（親子も可）、各回20名

講師 リュウ・ヨウ（切り絵作家）

費用 1人に付き1回1,000円（材料費等）

申込み 9月10日㈰までにファックス・電子メールに6面記入例のほか、年齢、お持ちの方はファックス番号を記入し、問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

問合せ 市民の芸術活動推進委員会中国切り絵教室・大澤（四谷ひろば内）☎(3359)3413・FAX(3354)2708・EMccaa4420@gmail.com

8月の新宿区の人口　1日現在（増減は前月比）

住民基本台帳人口　348,610人（571人増）
世帯数　226,467世帯（681世帯増）

	日本人	外国人
人口計	306,396人（213人減）	42,214人（784人増）
男	152,909人（104人減）	22,004人（489人増）
女	153,487人（109人減）	20,210人（295人増）