

### 3月は東京都自殺対策強化月間

問い合わせ 健康センター ☎ 23・2191

▽ (特非) グリーフケア・サポートプラザ  
ア・サポータープラザ  
☆自殺予防のこの電話  
☎ 0120・783・556  
3月31日(水)まで午後4時～9時※10日前8時～11日午前8時は臨時で受け付けています▽ (一社) 日本いのちの電話連盟

#### ●特別相談

☆有終支援いのちの山彦  
電話一傾聴 ☎ 03・3842・5311  
3月31日(水)まで

※月・木曜日を除く、正午～午後8時▽ (特非) 有終支援いのちの山彦電話

☆フリーダイヤル特別相談 ☎ 0120・58・9090  
3月6日(土) 午前零時～8時(月) 午前2時30分▽ (特非) 国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター

☆自死遺族傾聴 ☎ 03・379665453  
3月9日(火)～12日(金) 正午～午後4時

☆自死遺族相談ダイヤル ☎ 03・3261・4350  
3月19日(金) 20日(土)、22日(月) 午前11時～午後7時▽ (特非) 全国自死遺族総合支援センター

☆東京都自殺相談ダイヤル ☎ 0570・087478  
3月23日(火)～27日(土) 24時間▽ (金) まで▽市役所1階ロビー

☆LINE相談(相談) ☎ LINE@東京  
☆フリーダイヤルを除き通話料、通信料は有料、ナビダイヤルは、携帯電話の無料通話プラン等対象外

☆AIチャットボット ☎ チャットボットは都福祉保健局ホームページ <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/tokyoai/> からご利用いただけます。

☆LINEと健康へんに関連した情報・資料の配布、展示 3月12日(金) まで▽市役所1階ロビー

(特非) メンタルケア協議会

☆LINE相談(相談) ☎ LINE@東京  
☆フリーダイヤルを除き通話料、通信料は有料、ナビダイヤルは、携帯電話の無料通話プラン等対象外

☆AIチャットボット ☎ チャットボットは都福祉保健局ホームページ <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/tokyoai/> からご利用いただけます。

☆LINEと健康へんに関連した情報・資料の配布、展示 3月12日(金) まで▽市役所1階ロビー

☆LINE相談(相談) ☎ LINE@東京  
☆フリーダイヤルを除き通話料、通信料は有料、ナビダイヤルは、携帯電話の無料通話プラン等対象外

☆AIチャットボット ☎ チャットボットは都福祉保健局ホームページ <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/tokyoai/> からご利用いただけます。

☆LINEと健康へんに関連した情報・資料の配布、展示 3月12日(金) まで▽市役所1階ロビー

☆LINE相談(相談) ☎ LINE@東京  
☆フリーダイヤルを除き通話料、通信料は有料、ナビダイヤルは、携帯電話の無料通話プラン等対象外

☆AIチャットボット ☎ チャットボットは都福祉保健局ホームページ <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/tokyoai/> からご利用いただけます。

☆LINEと健康へんに関連した情報・資料の配布、展示 3月12日(金) まで▽市役所1階ロビー

☆LINE相談(相談) ☎ LINE@東京  
☆フリーダイヤルを除き通話料、通信料は有料、ナビダイヤルは、携帯電話の無料通話プラン等対象外

☆AIチャットボット ☎ チャットボットは都福祉保健局ホームページ <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/tokyoai/> からご利用いただけます。

☆LINEと健康へんに関連した情報・資料の配布、展示 3月12日(金) まで▽市役所1階ロビー

☆LINE相談(相談) ☎ LINE@東京  
☆フリーダイヤルを除き通話料、通信料は有料、ナビダイヤルは、携帯電話の無料通話プラン等対象外

☆AIチャットボット ☎ チャットボットは都福祉保健局ホームページ <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/tokyoai/> からご利用いただけます。

☆LINEと健康へんに関連した情報・資料の配布、展示 3月12日(金) まで▽市役所1階ロビー

### 「こころの体温計」でストレスチェック

「こころの体温計」はパソコンや携帯電話を利用して、気軽にストレスや落ち込み度がチェックできるシステムです。



★パソコン… <https://fishbowlindex.jp/ome/>

★携帯電話…右の二次元コードから

★費用無料 (通信料は自己負担)

★その他のモード…身近な家族を思いやる「家族モード」▷子育て中のママさんに「赤ちゃんママモード」▷困った時の乗り切り方で分かる「ストレス対処タイプ別テスト」▷アルコールとの付き合い方をチェック「アルコールチェックモード」

問い合わせ 健康センター ☎ 23-2191



### 女性の健康づくり週間

女性には、ホルモンバランスにより心や体にさまざまな影響を受けます。充実した人生を送るためには、自分自身を知り、体からのサインを見逃さないことが大切です。この機会に自分の体と向き合ってみませんか。

日時 3月1日(月)～8日(月) 午前8時～午後5時15分

会場 市役所1階ロビー

◎保健師による健康相談、血圧測定

日時・会場 ①3月5日(金)・市役所1階ロビー②8日(月)・中央図書館③12日(金)・ネッツたまぐーセンター

時間 午後1時30分～3時

直接会場へ 問い合わせ 健康センター ☎ 23・2191



### 90分の運動教室

音楽に合わせて体を動かす楽しい運動教室です。かっこよく、しなやかな体を目指しましょう。気軽に参加ください。

日時 3月11日(木) 午前9時40分～11時40分

会場 ネッツたまぐーセンター

対象 以下の市民 ※男性歓迎

内容 有酸素運動、筋力トレーニング、健康情報ほか

講師 運動指導員 尾澤由香里氏、市保健師等

定員 先着15人(予約制)

費用無料 服装・持ち物 運動の必需品

### 寄りませんか「うめカフェ」

認知症に興味のある方、当事者やその家族が集い、日頃の悩みや思い、認知症の関連情報を共有する場です。

日時 3月9日(火) 午後1時30分～3時

会場 市役所2階204会議室

### MR(麻しん・風しん)第2期、高齢者肺炎球菌の接種期限は3月31日

予防接種名・対象 MR第2期・平成26年4月2日～27年4月1日

高齢者肺炎球菌・健康課から送付した予診票の右上に令和2年度と記載があるものをお持ちで未接種の方

費用無料 申し込み 8日までに電話で高齢者支援課包括支援係へ

詳細・問い合わせ 健康センター ☎ 23・2191

### 青梅市医師会健康コラム74 冷え性で困っている。原因はもしかして…

友田クリニック院長 小沼裕寿

冷え性の原因はさまざまですが、主に血行不良や熱産生不足による影響が考えられています。特に女性には、男性と比べ、血管が細く、筋肉量が少ないため、冷え性になりやすい傾向があります。

冷え性対策としては、お風呂(シャワー浴ではなく)に入る、ウォーキングやストレッチなど適度な運動をする、バランスのよい食事を心がけるなどがあります。

しかし、それでも手足が冷えるなどの症状がよくならない方の場合、甲状腺の病気があり、甲状腺ホルモンの低下が原因の冷え性であれば、甲状腺ホルモン製剤の内服により症状の改善が期待できます。

甲状腺は首の前側、のどぼとけのすぐ下にある。甲状腺の病気があり、甲状腺ホルモンの低下が原因の冷え性であれば、甲状腺ホルモン製剤の内服により症状の改善が期待できます。

もし、冷え性で困っている場合はまずは生活習慣の改善を行い、それでも症状が続く場合には、かかりつけ医へ相談になるか、場合によっては甲状腺・内分泌専門医の受診を試みるとういかもしれません。

問い合わせ 健康センター ☎ 23・2191

### 3月11日は「世界腎臓デー」

3月の第2木曜日は、腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発する「世界腎臓デー」です。成人の8人に1人が慢性腎臓病(CKD)であると推計されていますが、初期は自覚症状がなく、知らないうちに病気が進行していることがあります。

市では、青梅市国民健康保険加入の40～74歳のうち、青梅市特定健康診査を受診または人間ドック助成制度を利用した方でCKD

Dのおそれのある方には、専門医での受診を勧める通知とリーフレットを3月下旬に送付します。通知が届いた方は、内容をご確認のうえ、ぜひご活用ください。

問い合わせ 健康センター ☎ 23・2191

### 「新型コロナウイルス感染症かな?」と思ったら

発熱やせき、けん怠感、息切れ、味やにおいの異常などの体調不良を感じたら、新型コロナウイルス感染症の疑いがあります。

特に、高血圧、糖尿病、慢性心不全、慢性呼吸器疾患などの基礎疾患がある方は、微熱程度でも、早めに相談しましょう。

▷かかりつけ医がいる方…電話でかかりつけ医へ

▷かかりつけ医がいない方、かかりつけ医が休診等の場合…電話で東京都発熱相談センター ☎ 03-5320-4592

(24時間受付)または青梅休日診療所へ新型コロナウイルス感染症の疑いがあり、検査が必要と判断した場合、PCR検査センター等をご案内します。

問い合わせ 健康センター ☎ 23-2191