

相談

第31回自殺防止—東京キャンペーン

東京都では毎年9月と3月を自殺防止強化月間とし「自殺防止—東京キャンペーン」を行っています。

※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、通話料・通信料がかかります。

※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。  
問合せ 健康課(保健センター内) ☎625

ひとりで悩まないで相談してくださいね



▲東京都福祉保健局ウェブサイト

●キャンペーン期間中の電話相談

窓口・実施機関	電話番号	特別相談期間	(参考) 通常相談
(全国) フリーダイヤル特別相談 (東京) NPO国際ピフレンダーズ東京自殺防止センター	0120 (58) 9090 03 (5286) 9090	8月29日(月)まで午後8時～ 30日(火)午後5時～ 31日(水)午後8時～ ※いずれも翌日午前2時30分まで	03 (5286) 9090 毎日午後8時～翌日午前2時30分 ※月曜日は午後10時30分～、火曜日は午後5時～
有終支援いのちの山彦電話—傾聴電話— (NPO 有終支援いのちの山彦電話)	03 (3842) 5311	9月の火・水・金・土・日曜日、祝日 正午～午後8時	03 (3842) 5311 火・水・金・土曜日 正午～午後8時
自殺予防いのちの電話 ((一社) 日本いのちの電話連盟)	0120 (783) 556	9月10日(土)午前8時～11日(日)午前8時 9月1日(木)～30日(金)の午後4時～9時	03 (3264) 4343 毎日24時間 (社福) いのちの電話 東京いのちの電話
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～ (東京都【NPOメンタルケア協議会】)	0570-087478	9月10日(土)～14日(水) 各日24時間	0570-087478 毎日正午～翌日午前5時30分

●LINE相談

東京都福祉保健局公式LINEアカウント 相談ほっとLINE @東京  
毎日午後3時～11時(受付:午後10時30分まで)  
※利用方法などはウェブサイトをご覧ください。



●自死遺族のための電話相談

窓口・実施機関	電話番号	特別相談期間	(参考) 通常相談
自死遺族傾聴電話 (NPO グリーフケア・サポートプラザ)	03 (3796) 5453	9月6日(火)～9日(金) 正午～午後4時	03 (3796) 5453 火・木・土曜日 正午～午後4時
自死遺族相談ダイヤル (NPO 全国自死遺族総合支援センター)	03 (3261) 4350	9月12日(月)～14日(水) 午前10時～午後8時	03 (3261) 4350 木曜日…午前10時～午後8時 日曜日…午前10時～午後6時

※東京都消費生活総合センターでは、「多重責務110番 ☎ (3235) 1155」を9月に実施予定

●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—」  
東京都では、若者が抱えている悩みや、その悩みにどう対応していくかを若者自らが考えていくことを目的とした講演会を行います。  
日時 9月29日(木)午後2時～4時30分  
対象 都内在住、在学の学生、保護者、対人援助職  
講師 安宅 勝弘さん(東京工業大学 保健管理センター教授)  
太刀川 弘和さん(筑波大学医学医療系 災害・地域精神医学教授)  
高橋 あすみさん(北星学園大学 文学部助教)  
※詳しくは東京都福祉保健局ウェブサイトをご覧ください。



▲東京都福祉保健局ウェブサイト

ウェブマガジンではむらの魅力を発信中!

魅力発信市民記者

こんにちは! 私は羽村市魅力発信市民記者の「だい」といいます。  
私たち市民記者(現在12人)は、はむらのさまざまな魅力取材し、ウェブマガジン「はむらぐらし」で発信しています。今回は、異国を感じさせるすてきなパン屋さん取材しました。  
ウェブマガジン「はむらぐらし」の記事を読むと、もっと羽村での暮らしが楽しくなるかも! ぜひ読んでみてください。



●今回のだいさんの記事は…

『ドイツ仕込みのまちのパン屋さん! ヨーロッパのパン食文化をはむらで味わう「クレメル by リーベンプロート」～My startup in はむら③～』  
※ほかにもいろいろな記事を掲載しています。右の二次元コードまたは「はむらぐらし」で検索してください。



▲だいさんが記事で紹介しているパン屋さん。可愛らしい外観も特徴的!

はむらぐらし 検索

問合せ 秘書広報課広報・シティプロモーション係 ☎337

新型コロナウイルス感染症に負けない!

健康管理術

毎日とっていますか? 乳製品

健康な体づくりは毎日の食事から。厚生労働省は「食事をおいしく、バランスよく」をテーマに、「毎日プラス1皿の野菜」「おいしく減塩1日マイナス2g」「毎日のくらしにwithミルク」を推進しています。

●牛乳・乳製品に多く含まれるカルシウムは、腸からの吸収率が優秀

カルシウムは体内に吸収しにくい栄養素ですが、牛乳やヨーグルトなどの乳製品に含まれるカルシウムは、腸からの吸収率が高いことがわかっています。小魚や緑黄色野菜のカルシウム吸収率は約20～30%、牛乳・乳製品のカルシウム吸収率は約60%です。

●日本人はカルシウム不足?

20歳以上の日本人のカルシウム摂取量は1日約500mg。推奨量の女性650mg 男性750～800mgに届いていません。

●毎日のくらしにコップ1杯の牛乳を

牛乳や乳製品は毎日200g程度とることが推奨されています。牛乳ならコップ1杯、ヨーグルトなら小パック2個程度が目安。これで1日に必要なカルシウムを摂取できます。

問合せ 健康課(保健センター内) ☎625

毎日とっていますか? 乳製品

15歳を境にカルシウム摂取量が減る傾向があります。学校給食が終了すると牛乳を飲む習慣がなくなる人が増えるためと考えられています。20～30歳代の3人に1人は乳製品をとっていないという報告もあります。将来の健康のために、ぜひ乳製品を毎日とりましょう。

●学校給食が終わっても乳製品を毎日とる習慣を

15歳を境にカルシウム摂取量が減る傾向があります。学校給食が終了すると牛乳を飲む習慣がなくなる人が増えるためと考えられています。20～30歳代の3人に1人は乳製品をとっていないという報告もあります。将来の健康のために、ぜひ乳製品を毎日とりましょう。

●乳脂肪が気になる方は低脂肪乳を

牛乳・乳製品に含まれる乳脂肪は、LDLコレステロールを高める動物性脂肪のひとつです。乳製品をとるときは適量を心がけ、とりすぎないようにしましょう。低脂肪・無脂肪の牛乳・乳製品を利用することをお勧めです。

保健センターでは、保健師・管理栄養士による体調や食事、こころの相談に応じています。気軽に相談してください。

状況により、施設が休館したり、事業などが変更・延期・中止になる場合があります。

特に記載がない場合は受付時間は土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前8時30分～午後5時です。申込みの記載がない場合は直接会場へ、費用の記載がない場合は無料です。