

健康

3月1～8日は女性の健康週間です

女性の健康づくりについて展示とリーフレット等の配布を行います。

▶場所 区役所、台東保健所、浅草保健相談センター

▶問合せ 台東保健所保健サービス課
TEL (3847) 9497
浅草保健相談センター
TEL (3844) 8172



献血にご協力を

3月は、東京都「春の献血キャンペーン」期間です。病气やけがで血液を必要とする多くの方のために、献血への温かいご理解とご協力ををお願いします。併せて、骨髄バンクへの登録もできます。

▶日時 3月23日(月)10:00～11:30、12:45～16:00

▶場所 区役所正面玄関前

▶問合せ 台東保健所生活衛生課
TEL (3847) 9401



区民のための健康教室 講演会「楽しく学ぶ、女性の健康と骨のお話～娘さん、お母様、お祖母様、皆さ～ん! “骨”は大丈夫?～」(申込不要)

▶日時 3月23日(月)13:30～15:30

▶対象 区内在住か在勤の方

▶講師 荒木美智子氏(浅草薬剤師会理事 千住調剤薬局)

※講演後、専門医による「医療なんでも相談」を行います。相談の方がいなくなり次第終了。

▶場所・問合せ 浅草保健相談センター
TEL (3844) 8171

3月3日は耳の日です

専門家による講演会と相談会を開催します(申込不要)。この機会に耳の健康を見つめ直してみませんか。

●耳の講演会
「耳寄りな耳の話～加齢性難聴を正しく理解して健康長寿へ～」

▶日時 3月11日(水)14:30～16:00

▶場所 区役所10階会議室

▶講師 桜井良太氏(東京都健康長寿医療センター 研究所 社会参加とヘルシーエイジング研究チーム)



●耳・鼻・のどの健康相談

▶日時 3月14日(土)15:00～17:00(受付は16:30まで)

▶場所 台東保健所4階

▶対象 区内在住の方

◆共通項目◆

▶問合せ 台東保健所保健サービス課
TEL (3847) 9481

子育て・教育

8年4月より乳児等通園支援事業(子ども誰でも通園制度)を開始します

保育所等に通っていない6カ月～満3歳未満の児童を対象に、児童1人当たり月10時間を上限として、就労要件を問わず時間単位で柔軟に利用できる通園支援事業を開始します。

利用には区の認定が必要です。詳しくは区HPをご覧ください。

▶問合せ 児童保育課 制度に関することは
TEL (5246) 1233
認定に関することは
TEL (5246) 1234



プレママ・パパ交流会(予約制)

先輩ママ・パパや赤ちゃん(生後1～3カ月)と、情報交換や交流ができます。

▶日時 ①3月17日(火)11:00～11:30
②18日(水)14:30～15:00

▶対象 区内在住の妊婦とパートナー

▶定員 各10組程度(先着順)

▶申込方法 電子申請

▶場所・問合せ

①浅草保健相談センター
TEL (3844) 8172
②台東保健所保健サービス課
TEL (3847) 9497



子育て心理相談(予約制)

「子供や家族のことでイライラしてしまう」「出産後、気分が落ち込みがち」などの相談を専門カウンセラーがお受けします。

▶日時 ①3月18日(水) ②24日(火)9:30～11:00(1人30分程度)

▶対象 区内在住で就学前の子供を育てている方

▶場所・申込み・問合せ

①浅草保健相談センター
TEL (3844) 8172
②台東保健所保健サービス課
TEL (3847) 9497



育児相談

お気軽にご相談ください!

身体計測・保健師等の相談をおこなっています。母子健康手帳をお持ちください。保護者やお子さんの交流の場にもなっています。1～3カ月児の相談以外は予約不要です。

●1～3カ月児の育児相談(予約制)

日時(受付時間)	場所
3月17日(火)9:45～10:00	浅草保健相談センター
3月18日(水)13:15～13:45	台東保健所

●1歳5カ月までの育児相談

日時(受付時間)	場所
3月3日(火)10:00～11:00	谷中子ども家庭支援センター
3月5日(木)10:00～11:00	日本堤子ども家庭支援センター
3月11日(水)10:00～11:00	台東子ども家庭支援センター
3月13日(金)10:00～11:00	寿子ども家庭支援センター
3月17日(火)13:30～14:30	浅草保健相談センター
3月18日(水)9:30～10:30	台東保健所

●とことこ育児相談(対象は1歳6カ月以上の未就園の子供)

日時(受付時間)	場所
3月18日(水)10:00～10:15	浅草保健相談センター
3月24日(火)10:00～10:15	台東保健所

申込み・問合せ 浅草保健相談センター TEL (3844) 8172
台東保健所保健サービス課 TEL (3847) 9497
※どちらでも申込可能です。

3月は東京都の自殺対策強化月間です

問合せ 台東保健所保健予防課
TEL (3847) 9405

台東区の自殺死亡率は、東京都や全国と比べて高い傾向が続いています。自殺は、健康・家庭・経済・生活問題など、さまざまな要因が複雑に絡み合った末に誰にでも起こり得る危機と言われています。本人が発するサインに気づき、適切な対応をとることが大切です。

- こころのSOS
自殺者の多くは、自殺する前にSOSを出しています。「死んでしまいたい」と深く悩んでいると同時に「助けてほしい」と周囲に訴えている場合があります。この気づきが自殺防止の第一歩です。
- こころのSOSに気付いたら
- ①声をかける 周りの友人や家族・同僚のいつもと違う様子に気付いたら、体調のこと等を切り口に、ひとこと声をかけてみましょう。

- ②話をよく聴く 世間一般の常識の押し付けや意見・助言はせずに、相手の話を受け止めましょう。また、可能であれば自殺をしない約束をしてください。自殺予防に有効です。
- ③相談機関へつなげる ひとりで不安や心配事を抱え込まずに、相談できる窓口があることを伝えてください。さまざまな専門の相談機関があります。
- ④見守る 相談機関などにつないだ後も「あなたのことを気にかけている」というメッセージを伝えましょう。
- ゲートキーパー養成講座をご利用ください
ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人です。



●主な相談機関 ～ひとりで抱え込まず相談を～

都の相談窓口

- ・東京いのちの電話 TEL (3264) 4343 24時間年中無休
- ・東京自殺防止センター TEL (5286) 9090 20:00～2:30
- ※月曜日は22:30～、火曜日は17:00～(年中無休)
- ・東京都夜間こころの電話相談 TEL (5155) 5028 17:00～22:00(受付は21:30まで)
- ・東京都LINE相談「相談ほっとLINE@東京」 15:00～23:00(受付は22:30まで、年中無休)



区の相談窓口

- ・お住まいの地区を担当する保健師による相談(8:30～17:15、土・日曜日・祝日を除く)
台東保健所保健サービス課 TEL (3847) 9497
浅草保健相談センター TEL (3844) 8172
- ・精神科医による相談(こころの健康相談)
※予約制、月3・4回
台東保健所保健予防課 TEL (3847) 9405
浅草保健相談センター TEL (3844) 8172



LINEでの相談 「こころと生きかたなんでも相談」



▶問合せ 男女平等推進プラザ
はばたき21相談室
TEL (5246) 5819