

3月は自殺対策強化月間

こころとからだの不調がみられたら 早めに相談してください

自殺は健康・経済問題や人間関係、学校、介護、子育てなど様々な要因が関係しています。自殺に追い込まれるリスクは「誰にでも起こり得る」身近な出来事です。心身に不調のサイン(別図)が見られたら、遠慮なく相談窓口をご利用ください。

周りの人ができること

悩みがあるときや死にたいほどつらいとき、話を聴いてもらうと気持ちが軽くなります。大切な人がいつもと違うと気づいたら、声をかけ、話を聴いて、専門相談窓口へご案内ください。

あなたも誰かのゲートキーパー

ゲートキーパーとは、上記のように悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人を指します。特別な資格は必要なく、誰でもゲートキーパーになることができます。

詳しくは区HPへ

(ゲートキーパーについて)



強化月間中の取り組み

区の取り組み
・区内各施設やコミュニティバス「江戸バス」にポスターを掲示しています。
・相談窓口一覧を記載したリーフレットを作成し、区内各施設で配布しています。

東京都の取り組み

自殺対策強化月間のキャンペーン事業として特別相談を実施します(別表)。

年間を通しての取り組み

年間を通して精神科専門医によるこころの相談を保健所、各保健センターで実施しています。

■中央区保健所健康推進課健康係

☎(3541)5930

日本橋保健センター健康係

☎(3661)5071

月島保健センター健康係

☎(5560)0765

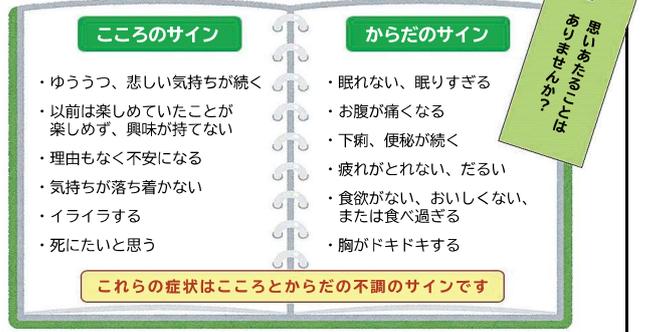
晴海保健センター健康係

☎(6381)2972

詳しくは区HPへ (こころの健康づくり)



別図



▲ポスター

別表

相談窓口	受付日時	電話番号
フリーダイヤル特別相談 (NPO法人国際ビフレンドーズ 東京自殺防止センター)	3月1日(日)~7日(土) 午後8時~翌日午前2時30分 ◎3月2日(月)午後10時30分~ ◎3月3日(火)午後5時~	(0120)589090 (5286)9090
有終支援助いのちの山彦電話ー傾聴電話ー (NPO法人有終支援助いのちの山彦電話)	3月の火・水・金・土・日曜日(第3・4・5日曜日を除く) 各日正午~午後8時	(3842)5311
(全国)自殺予防いのちの電話 (一社)日本のいのちの電話連盟	毎日午後4時~9時 ◎3月10日(火)~16日(月) 各日午前8時~翌日午前8時	(0120)783556
(東京)東京いのちの電話 (社福)いのちの電話	毎日24時間	(3264)4343
東京都自殺相談ダイヤル ~こころといのちのホットライン~ (東京都(NPO法人メンタルケア協議会))	3月27日(金)~31日(火) 各日24時間	(0570)087478
自死遺族傾聴電話 (NPO法人グリーフケア・サポートプラザ)	3月3日(火)~7日(土) 午前11時~午後5時	(3796)5453
自死遺族相談ダイヤル (NPO法人全国自死遺族総合支援センター)	3月9日(月)~11日(水) 正午~午後5時	(3261)4350
多重債務110番 (東京都消費生活総合センター)	3月2日(月)・3日(火) 午前9時~午後5時	(3235)1155



リーフレット▶

緊急の診療案内

■内科・小児科診療

施設名・連絡先	土曜日	日曜日、祝日および年末年始		担当・連絡先
	午後5時~10時	午前9時~午後5時	午後5時~10時	
中央区休日応急診療所 (3533)3136	○	○	○	中央区医師会 (3531)1048
京橋休日応急診療所 (3561)5171	—	○	—	
日本橋休日応急診療所 (5640)2570	○	○	○	

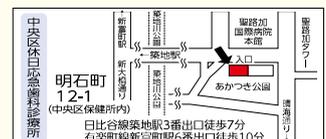
■歯科診療

施設名・連絡先	土曜日	日曜日、祝日および年末年始		担当・連絡先
	午後5時~10時	午前9時~午後5時	午後5時~10時	
中央区休日応急歯科診療所 (3541)5420	—	○	—	京橋歯科医師会 (3538)2700
日本橋休日応急歯科診療所 (5640)5256	—	○	—	お江戸日本橋歯科医師会 (3661)1565

■調剤薬局

施設名・連絡先	土曜日	日曜日、祝日および年末年始		担当・連絡先
	午後5時~10時	午前9時~午後5時	午後5時~10時	
中央区休日応急薬局 (3533)5170	○	○	○	京橋薬剤師会 (3567)5386
日本橋休日応急薬局 (5640)9856	○	○	○	日本橋薬剤師会 (3666)6554

◎緊急の場合以外は、通常の診療時間内に各医療機関で診療を受けてください。
◎定期的に受診することはできません。
◎年末年始は、12月29日~1月3日です。
◎受診の際は、あらかじめ電話で症状などを伝えてから来所してください。
◎診療所・薬局によって決済サービスの対応状況が異なりますので、事前にご確認ください。



× 切り取ってご活用ください。

土・日曜日、祝日・休日の診療

診療を受ける際は、必ずマイナ保険証または資格確認書と④医療証、⑤医療証、⑥医療証をお持ちください。

平日準夜間の小児科診療

(令和8年3月1日現在)

対象

中学生まで(15歳以下)の急病患者

診療日

月~金曜日(祝日・休日、年末年始を除く)

受付時間

午後6時45分~9時45分(診療は午後7時~10時)

施設名・連絡先

中央区平日準夜間小児初期救急診療所

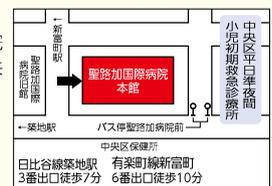
明石町9-1

(聖路加国際病院

本館1階救急外来

で受け付け)

☎(3541)5151



毎日の診療案内

24時間受け付けています。

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

☎(5272)0303

東京消防庁救急相談センター

☎(3212)2323

(携帯電話・PHS・プッシュ回線からは#7119)