

気づいてください 心と体のSOSサイン

子供も大人も、学校生活や家庭のこと、仕事など様々な原因によってストレスを感じています。悩みを抱え、心や体が辛い時には、一人で頑張らず相談しましょう。

周りの人は、身近な人の日ごろとは違う様子（例：口数が少ない、感情が不安定等）に気づいたら、「辛そうだけど、どうしたの？」と心配していることを伝えましょう。また、小・中・高校生は、夏休みの終わり頃から、不安による様々な変化を示すことがあります。小さなサインを見逃さず、声をかけ、話を聞きましょう。

<心と体のサイン（例）>



<周りの人は…>

気づく いつもと違う様子に気づいたら、何か悩んでいるのでは、と声をかけましょう。

話を聞く 相手の話を否定せず、じっくりと話を聞き、心配していることを伝えましょう。

つなぐ・見守る 話を聞いた人も一人で抱え込まず、解決のための支援を専門機関等に求めましょう。その後も相談に乗り、見守りましょう。

一人を抱えず、まず相談

★東京都自殺相談ダイヤル 0570-087478（受付時間 14時～翌朝5時半・無休）

★LINE相談 右記2次元コードを読み取り、LINEアプリ内で友だち登録し利用

アカウント名：相談ほっとLINE@東京（受付時間 17時～21時半 ※9・3月は15時受付開始）

★各相談窓口や東京都の取組については で



【この記事に関するお問合せ】企画調整課 企画調整担当

肝炎検査のご案内

ウイルス性肝炎は、肝炎ウイルスの種類によってB型肝炎、C型肝炎等と呼ばれます。肝臓の細胞（肝細胞）内でウイルスが増えることで肝細胞が壊れ、肝臓の働きが悪くなります。

B型肝炎ウイルスは、性行為や母子感染が、C型肝炎は、輸血や注射器の使い回しが感染原因とされています。これらは、感染しても自覚症状がないことがあります。

多摩府中保健所で実施している肝炎ウイルス検査

B型・C型の肝炎ウイルス検査（血液検査）を実施しています。

診断書・証明書等の発行は行っておりません。

●対象者（以下の両方に該当する方）

- ・都内の市町村（八王子市及び町田市を除く）にお住まいの、39歳以下の方
- ・過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方

※職場の検診やお住まいの市町村が実施する検診事業で、肝炎ウイルス検査を受ける機会のある方は除きます。

※感染機会があったなど感染の可能性が高い方は、早期治療のためにも、医療機関での検査をお願いします。

●検査日・受付時間（各回とも6名・完全予約制）

毎月、第2木曜日 午前10時30分から11時まで

ただし、令和2年1月は第3木曜日 午前10時30分から11時まで

●予約・問い合わせ先

保健対策課 保健対策担当 042-362-2334（代表）

東京都肝炎ウイルス検診事業
キャラクターかんぞうくん



【この記事に関するお問合せ】保健対策課 保健対策担当

ご案内

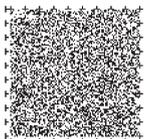
東京都多摩府中保健所は、武蔵野市・三鷹市・府中市・調布市・小金井市・狛江市を管轄しています。

東京都多摩府中保健所

〒183-0022 府中市宮西町一丁目26番地の1 東京都府中合同庁舎内
電話：042-362-2334（代）FAX：042-360-2144

武蔵野三鷹地域センター

〒180-0013 武蔵野市西久保三丁目1番22号
電話：0422-54-2209（代）FAX：0422-56-0911



URL <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/tamafuchu/index.html>



登録番号(31)1 令和元年7月発行 編集・発行/東京都多摩府中保健所 印刷/(株)共同印刷所

「保健所ねっと」R1年度 第1号 P4



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
石油系溶剤を含まないインキを使用しています。