

健康

健康推進課(いずみプラザ内)
☎042・321・1801
☎042・320321・1181

「気づいてください」 体と心の 限界サイン」 3月は東京都の 自殺対策強化月間

自殺の現状

東京都では、毎年2千500人、2千800人の方が、自殺で大切な命をなくしています。年齢別に見ると、男性は50代後半に自殺死亡率のピークがあり、女性は男性に比べ年齢による違いはそれほど見られません。自殺は失業・多重債務などの

経済・生活問題のほか、健康問題、家庭問題などさまざまな要因と、その方の性格傾向、家族の状況、死生観などの要因が複雑に関係し、心理的に追い込まれた末の死です。

うつ病のサインに 気をつけましょう

自殺によって亡くなられる方は、直前にうつ病など心の問題を抱えており、その影響で正常な判断を行うことができない状態になっているといわれています。また、病気であることが、本人あるいは周囲の人にも正しく認識されず、適切な治療が受けられないまま自殺に至ってしまう例も少なくありません。自分や周囲の心の不調に早め気づき、必要な相談や治療に結びつけることで自殺予防が可能となります。

■自分で気づく変化

- ① 悲しい・憂うつな気分
- ② 何事にも興味がわかず楽しくない
- ③ 疲れやすく元気がない(だるい)
- ④ 意欲・集中力低下(おっくう)
- ⑤ 寝つきが悪く、朝早く目覚める
- ⑥ 食欲がなくなる
- ⑦ 人に会いたくなくなる
- ⑧ 夕方より朝方のほうが気分が悪い
- ⑨ 心配事が頭から離れず考えが堂々巡りする
- ⑩ 失敗・悲しみ・失望から立ち直れない
- ⑪ 自分を責める、自分は役立たずと感じる
- ⑫ 原因不明の身体の不調が長引くなど

■周囲が気づく変化

- ① 以前と比べて表情が暗く元気がない
- ② 体調不良の訴え(身体の痛みやだるさ)が増える
- ③ 仕事や家事の能率が落ちてミスが増える
- ④ 周囲との交流を避けるようになる
- ⑤ 遅刻・早退・欠席が増加する
- ⑥ 趣味・スポーツの紙(雑誌)を再利用して生産しています。無漂白のとても柔らかいトイレットペーパーを、ぜひご利用ください。

なお、市内17か所でも販売しています。詳しくはお問い合わせいただくか、「ごみリサイクルカレンダー」をご覧ください。



こくぶんじ育ち

↓ごみ減量推進課 ☎042・300・5303

外出をしなくなる

■うつ病が疑われたら

専門医に相談(受診)してください。早期に対策を行うと早く回復します。治療につながった後は、医師とよく相談しながら、あせらずにゆっくりと病氣と付き合っていくことが必要です。また、内服などの治療とあわせて、うつ病に至る背景の環境整備などを行うことが必要です。

心の健康相談

市では、毎日の生活の中で起きるさまざまな心の問題に関する相談を実施しています。家族や周囲との関係に悩んだり、病院に行くべき症状などについて相談を実施しています。精神科医による相談は月1回、保健師による相談は随時実施しているため、ご利用ください(健康推進課へ事前の電話予約が必要です)。

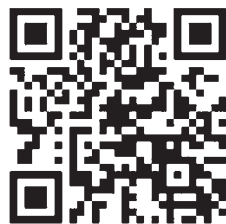
■自殺防止! 東京キャンペーン

都では、特別相談を実施します(左表2参照)。都福祉保健局のホームページ(www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/tokyokaigi/index.html)に自殺総合対策のページがあります。最新情報などをご覧ください。

こころの体温計

市では携帯電話やパソコンを使って簡単にメンタルヘルスチェックができる「こころの体温計」(https://fishbowindex.jp/kokubunjij/)システムを導入しています。気軽に自身やご家族の心の健康チェックが

きます。QRコード対応の携帯電話をお持ちの方は左のQRコードをご利用いただくと簡単に閲覧できます。



携帯電話用QRコード

自殺遺族の方へ

家族や近親者を自殺で失った方々は、自責の念にかられたり、社会的に傷ついたり、心や身体にさまざまな変化が起こることも珍しくありません。遺族の方には、大切な人をなくされた方が集い、素直な気持ちや思いを分かち合える場があります(上表1参照)。

高齢者相談室から

転倒予防教室

「手軽にできる 体操講座」 参加者募集

足腰を動かすことで身も心もリフレッシュしてみませんか。体を動かす楽しさ、心地よさを体感しましょう。自分で体操を始める機会づくりにぜひご参加ください。

【日時】3月17日(土)午後1時30分～3時30分【会場】特別養護老人ホームうれしの里(日吉町4-32-6)【対象】おおむね65歳以上の市民【講師】金森伸子さん(健康運動指導員)【定員】

希望園で 「こくぶんじ育ち」 販売開始

(社)福(け)やきの杜希望園(戸倉4-14-7)福祉センター隣)で、本市オリジナルトイレットペーパー「こくぶんじ育ち」(12ロール35円(税込み))の販売を開始しています。

「こくぶんじ育ち」は皆さんの家庭から排出された「その他

表1 自死遺族の集い

名称・開催団体など	開催日時	問い合わせ
東京都西多摩保健所「わかちあいの会」(立川市曙町)	奇数月第4土曜日(午前10時～正午)	☎(0428)22-6141(月～金曜日午前9時～午後5時)
足立区分かちあいの会「とまり木」(足立区梅田)	原則毎月第1金曜日(午後6時30分～8時30分)	☎(03)3880-5432
日野市わかちあいの会(日野市多摩平)	毎月第4日曜日(午後2時～4時)	☎(042)585-1111(内2242)
東京都自殺防止センター「エバーグリーン」の集い(新宿区大久保)	毎月最終日曜日(午後1時30分～4時30分)	☎(03)3207-5040(月～金曜日午前10時～午後5時30分)
グリーンケア・サポートプラザ「分かちあいの会」(港区赤坂)	毎月第3日曜日(午後2時～4時30分ごろ)	☎(03)5775-3876(木・土曜日午前10時～午後4時)
生と死を考える会(新宿区信濃町)	毎月第1・3・4土曜日、第2金曜日、第3火曜日	☎(03)5361-8719(火・金曜日午後1時～5時)
NPO法人がしけ(日野市多摩平)	毎月第2日曜日(午後2時～4時)	☎(090)4096-7198(木曜日を除く正午～午後7時)
自殺対策に取り組む僧侶の会「いのちの集い」(中央区築地)	原則毎月第4木曜日(午前10時30分～午後0時30分)	☎(03)3541-1666

※開催場所、具体的な活動内容は、事前にお問い合わせください。

表2

特別相談の実施
○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～ 3月5日(月)～9日(金) 24時間 ☎(0570)087-478
○自殺予防いのちの電話 3月10日(土)午前8時～翌朝8時(24時間) ☎(0120)738-556(毎月10日)
○48時間特別相談 3月10日(土)・11日(日)午前6時～翌朝6時 ☎(03)5286-9090(東京自殺防止センター)
○自死遺族のための電話相談 3月5日(月)～7日(水)午前10時～午後10時 ☎(03)5988-7778(全国自死遺族総合支援センター) 3月8日(木)～11日(日)午前10時～午後10時 ☎(03)3796-5453(グリーンケア・サポートプラザ)
○多重債務110番 3月5日(月)・6日(火)午前9時～午後4時 ☎(03)3235-1155(東京都消費生活総合センター)
相談会の実施
○「東京都こころといのちの総合相談会」 3月12日(月)・新宿スバルビル会議室(新宿駅西口) 13日(火)・アレアホール(立川駅南口「アレアア2」) ※いずれも午後4時～8時(受付は7時まで)