

今号の主な内容	
2面	自動交付機のご利用を
3面	新宿区コールセンターの休業
3面	いきいきハイキング
3面	21年度私立幼稚園補助金の申請を
6面	無料健康診査(10月分)
8面	総合防災訓練にご参加を
8面	定額給付金・子育て応援特別手当の申請を



しんじゅくコール
☎ (3209) 9999

午前8時～午後10時(9/19～23は休みます)

発行 新宿区 編集 区政情報課(毎月5・15・25日発行)
〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1 ☎(3209)1111
ホームページ <http://www.city.shinjuku.tokyo.jp/>
携帯電話版 http://www.city.shinjuku.tokyo.jp/mobile/index_mobile.html



携帯電話用
二次元コード

図1 全国の自殺の原因・動機別自殺者数
(遺書がある場合23,490人・重複あり)

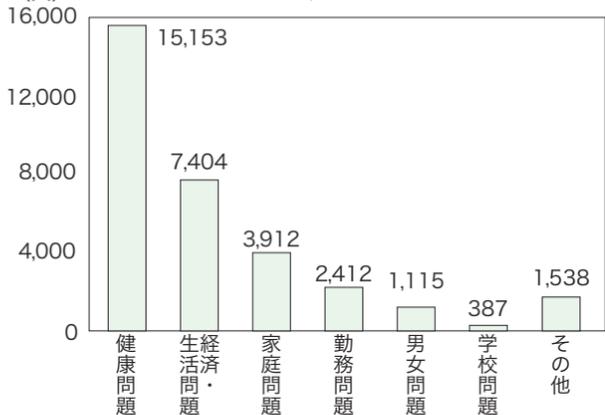
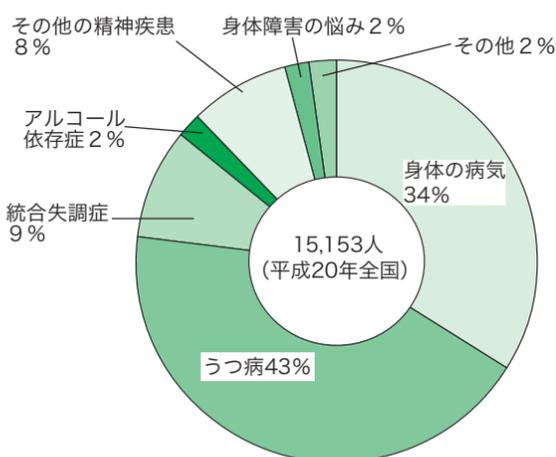


図2 健康問題の内訳



※警察庁「平成20年中における自殺の概要資料」から

自殺に至る背景にはさまざまな悩みや問題が複雑に関係しています。これらの問題が解決されずに心の健康を害してしまうことが、自殺の大きな要因だと言われています。
警察庁によると、自殺の原因は健康問題が最も多く(図1)、健康問題の中では、うつ病の割合が高くなっています(図2)。

全国の自殺者数は、平成10年以降毎年3万人を超え、新宿区内でも最近10年は、毎年60名以上の方が自殺で亡くなっています。20年度区政モニターアンケートでは、31・7%の方が「身近に自殺で亡くなった方がいる」と回答しており、自殺は身近な問題となっています。
自殺の原因には、健康・失業・多重債務などの問題が複雑に関係し、自殺防止は、社会全体で積極的に取り組むべき課題です。
9月は東京都の「自殺対策強化月間」、9月10日は「世界自殺予防デー」です。この機会に、自分自身や周囲の方の心と身体の健康について考えてみませんか。
【問合せ】健康推進課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3494へ。

9月10日は世界自殺予防デー

あなたただけのものではない命のために

自殺を防ぐために心の健康を大切にしましょう

うつ病は 治る病気です

日本では約15人に1人が一生のうちうつ病を経験するといわれ、誰でもかかる可能性のある病気です。「心配ごとや過労・ストレスが続く」「孤独や孤立感が強くなる」「将来への希望が見いだせない」と感じたときなどにかかりやすくなります。しかし、早期に薬による治療や十分な休養をとるなど、適切な対応をすれば治ります。また、おかしいと感じたら、早めに相談することも、自殺を防ぐことにつながります。

こんなことが続いたら 要注意! うつ病のサイン

- 自分で気付くサイン
「憂うつな気分」「疲れやすい」「やる気が起きない」「寝付きが悪く早く目が覚める」「食欲がない」「人に会いたくなくなる」
- 周りが気付くサイン
「以前と比べ表情が暗く元気がない」「体調不良の訴えが多くなる」「仕事や家事の能率が落ちたりミスが増える」「周りの人との交流を避ける」「遅刻・早退・欠席が増える」「趣味やスポーツ、外出をしなくなる」「お酒の量が増える」

心を健康にするための 心掛け

- ▼ ゆとりのある生活をする
- ▼ 自分自身のペースを大切にすることの優先順位を決め、頑張り過ぎない
- ▼ 自分なりのストレス解消法を持つ
- ▼ 「おかしいな」と感じたなら、一人で悩まず早めに専門家に相談する

※区では、「自殺防止のための悩みごと・困りごと相談窓口一覧」を作成し、健康推進課・特別出張所等で配布する予定です。また、自殺防止のシンポジウムの開催など、自殺対策に取り組んでいます。詳しくは、健康推進課にお問い合わせください。

一人で悩まず早めに相談を

相談することが自殺を防ぐ「はじめの1歩」です

◎ うつ病などのこころの相談

各保健センターでは、精神科医師による精神保健相談やうつ病専門相談(予約制)を実施しています。ご利用ください。

- ▼ 牛込保健センター(弁天町50) ☎(3260)6231
- ▼ 四谷保健センター(四谷4-17) ☎(3351)5161
- ▼ 西新宿保健センター(西新宿7-5-8) ☎(3369)715
- ▼ 落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161

▼ 東京都福祉保健局夜間こころの電話相談 ☎(5155)5028

(午後5時～9時30分)

◎ 自殺を考えてしまったら

- ▼ NPO法人国際ピレンダーズ 東京自殺防止センター ☎(5286)9090(午後8時～翌日午前6時、火曜日は午後5時～翌日午前6時)
- ▼ 東京いのちの電話 ☎(3264)4343(24時間)

◎ 多重債務に関する相談

- ▼ 新宿消費生活センター ☎(5273)3830

新型インフルエンザ 発生への対応について

区内の小・中学校や保育園などで、新型インフルエンザの集団感染が起きています。

区では、学校・保育園など一つの集団内で、1週間以内にA型インフルエンザの感染が複数確認された場合に、感染拡大防止のための調査を行っています。

区立施設や地域での感染拡大が懸念されるような集団での感染は、区のホームページ等で公表しています。個別の患者発生情報は、原則として発表していません。

区民の皆さんは正確な情報に基づき 冷静な対応をお願いします

A型インフルエンザと診断されたすべての方に遺伝子検査は行っていますが、東京都の情報では、新型インフルエンザの感染が疑われる方の数が都内で増加しています。

新型インフルエンザの予防や治療は、季節性のインフルエンザと同様です。手洗い・うがい・せきエチケットを心掛けるなど感染予防に努め、急な高熱・せきなどの症状があるときには、早めに医療機関を受診してください。詳しくは、新宿区ホームページの保健予防課のページでもご案内しています。

【問合せ】保健予防課(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3859へ。

◆ 新型インフルエンザ相談窓口 ◆

- 症状がある場合、マスクをして一般医療機関を受診してください。
- 医療機関が分からない場合などは
- ▶ 新宿区新型インフルエンザ相談センター ☎(5273)3836(平日午前9時～午後5時)
- ▶ 東京都新型インフルエンザ相談センター ☎0570(03)1203(平日午後5時～翌日午前9時、土・日曜日と祝日は24時間対応)
- 一般的な相談は
- ▶ 新宿区保健所保健予防課 ☎(5273)3862
- ▶ 牛込・四谷・西新宿・落合の各保健センター(平日午前8時30分～午後5時15分)