

10月25日～31日は精神保健福祉普及運動週間

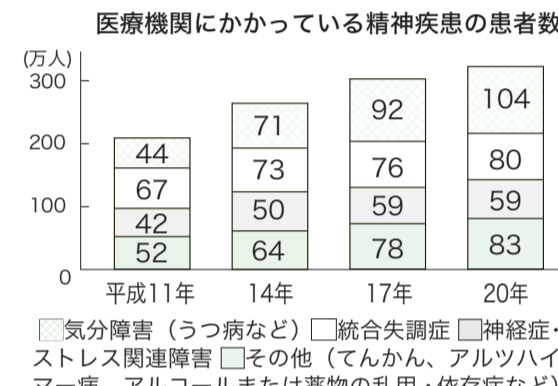
精神疾患の正しい理解を

精神疾患は、体の病気と同じように誰もがかかる可能性があるが、誤解や偏見も多くあります。厚生労働省の調査では患者は年々増加し、平成20年には全国で320万人を超えたと報告され、がんの患者数(約195万人)より多い状況です(下図)。この機会に、精神疾患について考えてみませんか。

●精神疾患の原因と症状
精神疾患の中では、うつ病などの気分障害が最も多く、続いて統合失調症が多く、続いて起こる「脳の病気」であることが分かっています。

また、精神疾患では、「気分が沈む」「意欲がわかない」「現実にはない音が聞こえる」「強い不安や動悸がある」「眠れない」「食欲がない」「疲れやすい」「過剰な活動性」など、心と体の両方にさまざまな症状が現れます。

●おかしなと感じたら早めに受診・相談を
精神疾患は、異変を感じてから受診までの時間が短ければ短いほど、後の経過がよいことが分かっています。自分自身や周りに気になる方がいたら、早めに受診・相談しましょう。相談は、保健センターでお受けしています。



【問合せ】保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862、保健センターへ。パンフレット「(仮称)精神疾患を正しく理解するために」を、12月に発行する予定です。

うつ病の方の就労支援

協働事業提案制度実施事業 働く人のメンタルヘルス

①講演会「うつ病を持ちながら就労するには」
【日時】10月29日(金)午後2時～4時
【会場】第2分庁舎分館1階会議室(新宿5-18-21)

【対象】区内在住・在勤で、うつ病の方と家族・関係者、40名程度
【講師】小林正子(東京障害者職業センター障害者職業カウンセラー)

②職場復帰への援助(リワーク)講座
【日時】11月2日(火)・9日(火)・12日(金)・16日(火)・26日(金)・30日(火) いずれも午後1時30分～4時、全6回(1回のみ参加も可)

【会場】第2分庁舎3階・第2分庁舎分館1階会議室(いずれも新宿5-18-21)

【対象】区内在住・在勤で、うつ病のため休職中で職場復帰

を希望している方、20名程度
【内容】少人数で行うグループワーク「自分と仕事の関係や復職の準備等を一緒に考えよう」
……………(以下共通)……………

【申込み】所定の申込書を郵送またはファックスでNPO法人ストローク会(〒169-0075高田馬場4-23-13) ☎(33362)4170・☎(3362)9377へ。いずれも先着順。当日の参加も可。申込書は同法人ホームページ(<http://www.stroke.jp/utu/index.html>)から取り出せるほか、保健予防課(第2分庁舎分館1階)・保健センター・特別出張所等で配布しています。※個別の就労相談も実施しています。詳しくは、同法人へお問い合わせください。

【会場・申込み】10月21日(木)午前9時から、電話で区民健康セ

ンター(新宿7-26-4) ☎(3208)2222へ。先着順。

【対象】区内在住で1歳～2歳の子どもの保護者、20名
【内容】子どもの発達に合わせたいしかり方・遊び方・しつけ(内田良子・心理カウンセラー)

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。ボランティアによる託児あり(先着15名)。



- 牛込保健センター 井天町50 ☎(3260)6231
- 四谷保健センター 本塩町2(飯庁舎) ☎(3351)5161
- 西新宿保健センター 西新宿7-5-8 ☎(3369)7118
- 落合保健センター 下落合4-6-7 ☎(3952)7161

日曜健康診査・がん検診

日曜日に健康診査とがん検診を同時に受診できます。
【日時】11月21日(日)午前8時30分から

※健康診査の受診を希望する40歳以上(昭和46年3月31日以前の生まれ)の方は、お手元に健康診査票を用意して予約してください。健康診査がない方は、電話で新宿区役所健康診査ご案内センター ☎(5273)3584(月～金曜日(祝日を除く)午前9時～午後7時)へ請求してください。

【対象】区内在住で健康診査は16歳以上(40歳～74歳は新宿区の国民健康保険に加入している方)、がん検診は20歳以上で、いずれも平日に受診できない方、25名程度(胃がん検診は12名程度、前立腺がん検診は50歳以上の男性の方)

【内容】健康診査：問診・内科診察・身体計測・血圧測定・検尿・心電図・血液検査、希望できる追加検査：胃・大腸・肺・前立腺がん検診、骨粗しょう症検診、B型C型肝炎ウイルス検査。65歳以上の方は胸部X線撮影あり

【費用】健康診査：無料、胃がん検診：200円、前立腺がん検診：200円、骨粗しょう症検診：300円、肝炎ウイルス検査：原則として有料(これまでに受けたことのない方は無料)

【会場・申込み】10月21日(木)午前9時から、電話で区民健康セ

ンター(新宿7-26-4) ☎(3208)2222へ。先着順。

【対象】子ども(3歳～6歳)の発達に合わせたいしかり方・遊び方・しつけ(内田良子・心理カウンセラー)

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。ボランティアによる託児あり(先着15名)。

【日時】11月5日(金)午後2時～3時30分

【会場】中落合子ども家庭支援センター(中落合2-7-24)

【内容】アレルギーのある2歳までのお子さんへの家庭での対応(小峯真紀・東京女子医科大学病院小児科医師)

【申込み】電話で健康推進課公害保健係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3048へ。先着順。託児はありません。

【日時】11月17日(水)午後1時15分～4時

【会場】西新宿保健センター

【対象】区内在住の15歳以上でせきやたん、息切れなど呼吸器の症状でお悩みの方、10名程度

【内容】問診・胸部X線撮影、肺機能検査・専門医の診察と保健師の指導。すでに診断を受けた方の療養相談もお受けします。

【申込み】電話で10月29日(金)まで健康推進課公害保健係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3048へ。先着順。

【日時】10月22日(金)午前8時45分～11時30分(1人15分程度)

【対象】区内在住の方、8名程度
【内容】専門医の問診と個別相談(齋藤一郎・鶴見大学歯学部附属病院長)。検査は行いません。
【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。

ぜん息予防・アレルギー講演会

【日時】11月5日(金)午後2時～3時30分
【会場】中落合子ども家庭支援センター(中落合2-7-24)

【内容】アレルギーのある2歳までのお子さんへの家庭での対応(小峯真紀・東京女子医科大学病院小児科医師)

【申込み】電話で健康推進課公害保健係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3048へ。先着順。託児はありません。

【日時】11月17日(水)午後1時15分～4時

【会場】西新宿保健センター

【対象】区内在住の15歳以上でせきやたん、息切れなど呼吸器の症状でお悩みの方、10名程度

【内容】問診・胸部X線撮影、肺機能検査・専門医の診察と保健師の指導。すでに診断を受けた方の療養相談もお受けします。

【申込み】電話で10月29日(金)まで健康推進課公害保健係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3048へ。先着順。

【日時】10月22日(金)午前8時45分～11時30分(1人15分程度)

【対象】区内在住の方、8名程度
【内容】専門医の問診と個別相談(齋藤一郎・鶴見大学歯学部附属病院長)。検査は行いません。
【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。

【日時】10月27日(水)午前10時～12時

【会場・申込み】10月21日(木)午前9時から、電話で区民健康セ

ンター(新宿7-26-4) ☎(3208)2222へ。先着順。

【対象】子ども(3歳～6歳)の発達に合わせたいしかり方・遊び方・しつけ(内田良子・心理カウンセラー)

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。ボランティアによる託児あり(先着15名)。

かむチカラで脳を守る

【日時】10月29日(金)午後2時～3時30分

【対象】区内在住の方、40名程度
【内容】認知症予防やストレス解消・肥満予防など、かむ力と脳のかかわりの最新情報(小野塚實・神奈川歯科大学教授)

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

【日時】10月13日(水)午前10時から

【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、下落合ことぶき館(下落合3-12-33)へ。傍聴した方にはアンケートにご協力いただき、事業者選定の参考にさせていただきます。

【問合せ】高齢者サービス課いきがい係(本庁舎2階) ☎(5273)4567へ。

【日時】10月15日(金)午前10時30分から

【内容】新中央図書館等のあり方
【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。

【問合せ】中央図書館管理係 ☎(3364)1421へ。

【対象】区内在住・在勤の方、100名
【内容】ダンスパーティー
【費用】800円

【会場・申込み】当日直接、新宿コズミックセンター(大久保

3-1-2)へ。先着順。
【主催・問合せ】区ダンススポーツ連盟・今泉 ☎(5348)2951へ。

施設

角等特別出張所等区民施設駐輪場の閉鎖・角等区民ホールの休館
施設の維持改修工事を実施します。

【駐輪場一部閉鎖期間】10月12日(火)～12月10日(金)
【区民ホール休館期間】10月22日(金)～11月26日(金)

【問合せ】工事：角等特別出張所 ☎(3377)4381、区民ホールの利用：角等区民ホール ☎(3377)1372へ。

【日時】10月13日(水)午前10時から

【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、下落合ことぶき館(下落合3-12-33)へ。傍聴した方にはアンケートにご協力いただき、事業者選定の参考にさせていただきます。

【問合せ】高齢者サービス課いきがい係(本庁舎2階) ☎(5273)4567へ。

【日時】10月15日(金)午前10時30分から

【内容】新中央図書館等のあり方
【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。

【問合せ】中央図書館管理係 ☎(3364)1421へ。

【対象】区内在住・在勤の方、100名
【内容】ダンスパーティー
【費用】800円

【会場・申込み】当日直接、新宿コズミックセンター(大久保

3-1-2)へ。先着順。
【主催・問合せ】区ダンススポーツ連盟・今泉 ☎(5348)2951へ。



区民ダンスの夕べ

【日時】10月31日(日)午後4時～6時30分

【対象】区内在住・在勤の方、100名
【内容】ダンスパーティー
【費用】800円

【会場・申込み】当日直接、新宿コズミックセンター(大久保