

うつ病は特別な病気ではありません。心配ごとや過労、ストレスが続いたり、孤独感や孤立感が強くなったり、将来への希望が見い出せないと感じたときなどに、誰もがかかる可能性のある病気です。日本人の15人に1人が一生のうち経験すると言われ、几帳面な真面目、責任感が強い人がかかりやすい傾向があります。うつ病に気づくのが遅れたり放置すると、体に影響を及ぼしたり、病気が長引くことがあります。そして、自殺とも深い関係があると言われます。



【問合せ】保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862 ☎(5273)3820

## うつつに気づこう こんなサインはありますか

10月10日～16日は精神保健福祉普及運動週間

### 周囲が気づくサイン

- 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低下したりミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 酒量が増えるなど

### 自分が気づくサイン

- 悲しい・憂うつな気分が沈んだ気分
- 何事にも興味がわかず、楽しくない
- 疲れやすく、元気がない
- おっくうで、何もする気がしない
- 寝つきが悪くて、朝早く目がさめる
- 食欲がなくなる

### うつを予防するために

- ★ 日常生活にゆとりのある生活を心掛け、十分な安静と休養・睡眠をとる
- ★ 自分自身のペースを大切にす
- ★ やることの優先順位をつけ、頑張りすぎない
- ★ 自分なりのストレス解消法を持つ(スポーツ・趣味・レジャーなど)

詳しくは、▼牛込 ☎(3260)6231、▼四谷 ☎(3351)5161、▼東新宿 ☎(3200)1026、▼落合 ☎(395)7161の各保健センターへお問い合わせください。

発見・治療をしましょう。区では、精神疾患の理解のために、パンフレット「知っておきたい、こころの病気」(左図)を保健予防課で配布しています。

## ご参加ください 健康づくりイベント けんこう マルシェ

【日時】11月5日(土)午前10時～午後4時  
【会場】東新宿保健センター(新宿7-26-4)

午後1時～3時(受け付けは午後0時30分から)  
【申込み】10月7日(金)から電話で同センターへ。先着80名。

### 第1部 「名医に聞く 糖尿病予防の秘訣」

動脈硬化や心筋梗塞の原因になりやすい糖尿病。生活習慣の見直しで予防することが大切です。一人一人が治療に向き合えるよう、患者さんのライフスタイルを尊重した医療を実現する日本糖尿病学会の専門医が糖尿病予防の秘訣をお話します。

【講師】関根信夫・JCHO 東京新宿メディカルセンター院長

### 測れる

肺年齢、体組成計、血管年齢、血圧、噛む力測定

### 相談できる

▶ 歯科医師・薬剤師…午前11時～午後1時、▶ 栄養士・歯科衛生士・保健師…午前10時～午後4時

健康づくりに役立つ講演や「測れる」体験コーナー、健康相談などで、子どもから大人まで、楽しみながら健康づくりのきっかけを見つけられるイベントです。ぜひご参加ください。

【問合せ】東新宿保健センター ☎(3200)1026 ☎(3200)1027へ。

### 第2部 「タニタの社員食堂 健康セミナー」

#### 食卓が変わるまんぷく定食のポイント

社員食堂のヘルシーメニューで知られ、「おいしくて満腹感がありながらカロリーを抑えた定食」をコンセプトにメニューを提案する(株)タニタ。同社の専属管理栄養士が、健康づくりや健康的なダイエットの方法、毎日の献立に役立つヘルシーレシピのコツをお話します。

### 遊べる

野菜測量ゲーム、豆つかみゲーム、スーパーボールすくい、射的、吹き矢

このほか、健康サポート食品の紹介・サンプル配布、ポップコーン・コーヒーの提供、野菜・パンの販売(いずれも数に限りあり)、スタンプラリーもあります。

## 「新宿区健康づくりに関する調査」にご協力を

● 「心身ともに健やかにくらするまち」の実現に向けて

区民の皆さんの健康に関する意識や習慣等を伺い、今後の健康づくり施策や健康づくり行動計画の策定に役立てるため実施します。調査結果の概要は、「広報しんじゅく」後号等でお知らせします。

【日程】10月中旬～11月初旬  
【対象】住民基本台帳から無作為抽出した18歳以上の区民、5,000名  
【調査方法】対象の方の自宅に調査票をお送りします。無記名でご回答いただき、同封の返信用封筒で返送してください。  
【問合せ】健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3024 ☎(5273)3930へ。

## 区民のひろば

▼費用・申込み・問合せ

掲載行事は区の主催ではありません。主催者に内容をよく確認の上、参加してください。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064 ☎(5272)5500へ。

★催し・講座★

- ◆ぬり絵から始める絵画教室 10月10日(祝)午後2時から、四谷保健センター等複合施設で。絵の描き方の基本から絵手紙まで。¥2,000円。☎当日直接、会場へ。先着20名。☎日本手紙文化総合研究所・宮島 ☎(3353)2298
- ◆東京コリアンアカデミー韓国語講座 10月11日～29日3月14日の火曜日午後7時15分～8時45分、東京韓国学校中・

- 高等部(若松町)で。入門・初級・中級・上級コース。¥1回1,000円。☎事前に電話で。各コース各回先着20名。☎在日本大韓国民団東京地方本部・李(イ) ☎(3454)4711
- ◆ギター・ウクレレ入門講習会 10月14日(金)は午前10時から(ウクレレ)、午前11時から(ギター)若松地域センターで。10月21日(金)は午後1時から(ウクレレ)、午後2時から(ギター)戸塚地域センターで。20歳以上対象。¥1回1,000円。☎事前に電話で。各回先着10名。☎ギターウクレレの会・郡司 ☎090(7185)8247
- ◆東京YMCA山手センターバザー 10月16日(日)午前10時30分～午後3時、東京YMCA山手コミュニティセンター(西早稲田2)で。子ども広場・軽

- 食コーナーもあり。☎当日直接、会場へ。☎月～土曜日の午前10時～午後8時に同センター ☎(3202)0321
- ◆肝がん撲滅運動市民公開講座「知っておきたい肝臓病治療」 10月16日(日)午後2時～4時、東京女子医科大学弥生記念講堂(河田町)で。¥無料。☎当日直接、会場へ。☎月・火・木・金曜日の午前10時～午後4時に同大学消化器内科・山下 ☎(3353)8111(内線25231)
- ◆早稲田大学文化芸術週間2016シンポジウム「3D考古学の挑戦～考古遺物・遺構の三次元計測における研究の現状と課題」 10月16日(日)・17日(月)午前10時～午後5時(午前9時30分開場)、同大学大隈記念講堂小講堂(戸塚町1)で。¥無料。☎当日直接、会場へ。☎三次元

- シンポジウム事務局 ☎(5286)3646
- ◆ワークショップ「私が大統領になったら～みんなで考える途上国の今」 10月23日(日)午後2時～4時(午後1時30分開場)、JICA地球ひろば(市谷本村町)で。仮想の国の大統領選挙を通じて途上国の問題を考える。小学校高学年～中学生対象。¥無料。☎事前に電話で。先着30名。☎プラン・フレンズ・石崎 ☎080(5000)8417
- ◆お笑いライブ「笑ギャラリー」に区民を無料招待 10月16日(日)、11月13日(日)、12月18日(日)いずれも午後2時から、新宿永谷ビル(歌舞伎町2)で。漫才・コント・手品・腹話術など。¥一般は前売り券1,000円(当日券1,300円)。☎招待は公演日の1週間前までに電話で。各日先着5組10名。☎劇団吹きだまり・大島 ☎090(1256)7385
- ◆いきいき講演会に区民50名を招待 11月18日(金)午後7時～8時30分(午後6時30分開場)、損保ジャパン日本興亜本社ビル(西新宿1)で。テーマは「これからどうなる日本～激動の内外情勢の中で日本の行く末を考える」。講師は田原総一郎・ジャーナリスト。☎10月17日(月)までに電話で。応募者多数の場合は抽選。☎平日午前9時～午後5時に東京都弘済会 ☎(3551)1101
- ★サークル・会員募集★
- ◆舞踊 月3～4回水曜日午後4時～6時または金曜日午後1時～5時、榎町地域センターほかで。日舞・詩舞ほか。¥月3,000円。☎華輝会・藤井 ☎(3268)1559