

- 2面 リサイクル・フェスタ
3面 子ども手当（国制度）の手続きはお済みですか
3面 いきいきハイキング
4面 22年度私立幼稚園補助金
6面 無料健康診査（10月分）
8面 地域でがんばる商店街

広報しんじゅく



しんじゅくコール
☎ (3209) 9999
(午前8時～午後10時、1/1～3を除く毎日)

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.lg.jp/
携帯電話版 http://www.city.shinjuku.lg.jp/m/

「新宿力」で創造する、
やすらぎとにぎわいのまち

平成22年(2010年)

9・5

第1970号



携帯電話用二次元コード

気づき・つなぎ・見守る

「生きる」支援につなげよう

●9月10日は「世界自殺予防デー」

全国の自殺者は、平成10年以降毎年3万人を超え、新宿区内では過去10年間に約750名が自殺で亡くなっています。21年の区内の自殺者は100名を超え、新宿区の自殺率（人口10万人当たりの自殺者数）は、すべての世代で全国平均を上回っています。特に20歳～30歳代の自殺率が高くなっています。

自殺防止は、個人や家族だけでなく、社会全体で積極的に取り組むべき課題です。悩みを抱えた方が近くにいたら、適切な相談場所を紹介するなど「気づき・つなぎ・見守る」ことが大切です。

9月は東京都の「自殺対策強化月間」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。

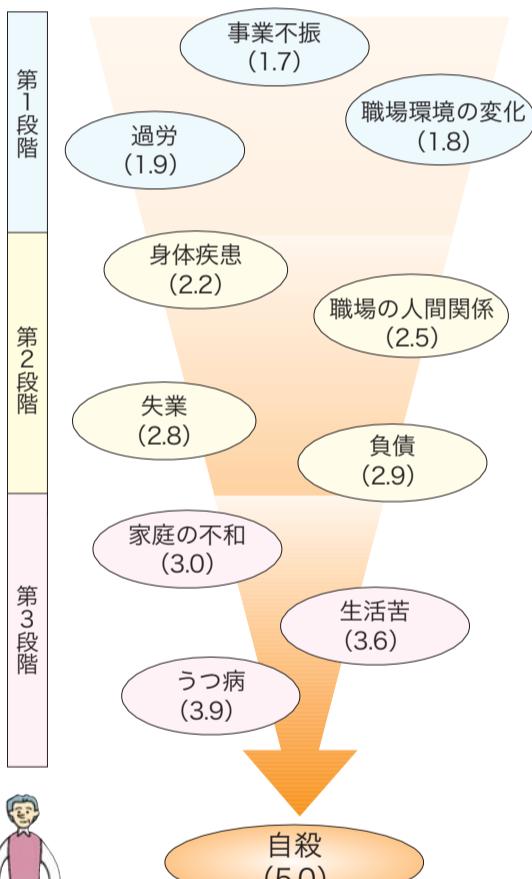
【問合せ】健康推進課健康企画係（第2分庁舎分館1階）☎(5273)3494へ。

自殺の背景にある要因は

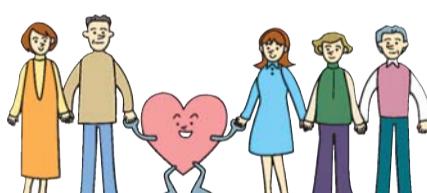
自殺の出発点になりやすいと言われるのが、異動や転職などの職場環境の変化・仕事の悩み・失業などの社会的・経済的な要因です。さらに、多重債務・職場の人間関係・家庭の不和等が複合的に連鎖し、重なり合った末に自殺に追い込まれると考えられています。

危機の進行度（右図）

自殺の背景にある要因と自殺との距離を表しています。図中かっこ内の数値は、自殺に至る危機の進行段階を示します。自殺を防ぐには、早い段階（数値の低い要因）での対応が大切です。



出典：自殺実態白書2008第二版（NPO法人
自殺対策支援センターライリンク）



あなたの心 健康ですか

自殺は心の健康とも大きく関連し、特に「うつ病」から自殺に至るケースが多いと言われます。自己評価票（下記）でご自身の心の健康をチェックしてみましょう。

心の健康度自己評価票

最近のあなたの様子について伺います。以下の5つの項目のうち、あてはまると思うものに☑を付けてください。

- ☑が2項目以上あった方は、早めに医師やお近くの保健センターにご相談ください。
- 毎日の生活にはりが感じられない
 - これまで楽しんでやれていたことをしても楽しくない
 - わけもなく疲れたような感じがする
 - これまで楽にできていたことが、おっくうに感じられる
 - 自分が役に立つ人間だと考えることができない
- 次のような症状も、うつ状態のときに見られます。
- 眠れなくなる、または寝過ぎる
 - 食欲がわかない、または食べ過ぎる
 - 死についてよく考える



心を健康にする心掛け

- ◎自分にとっての気分転換法を見つけましょう。
- ◎ゆとりのある生活を心掛けましょう。
- ◎やることの優先順位を決め、頑張り過ぎないようにしましょう。
- ◎自分自身のペースを大切にしましょう。
- ◎不眠や食欲不振など「おかしいな」と感じたら、早めに相談しましょう。

一人で悩まず 早めに相談を

◎どこに相談したらよいか分からぬときは

区では、「自殺防止のための困りごと・悩みごと相談窓口一覧」（右図）を作成しています。健康問題・経済問題・家庭問題など、ジャンル別に相談窓口を掲載しています。健康推進課（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るほか、新宿区ホームページでもご案内しています。



◎こころの健康相談（保健所・保健センター）

保健師が相談をお受けしています。また、精神科医師による精神保健相談（月1回程度・予約制）も実施しています。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（仮庁舎）

（本塙町2、旧四谷第三小学校3階）☎ (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

★新宿区保健所（保健予防課保健相談係）

（新宿5-18-21、第2分庁舎分館1階）☎ (5273) 3862

◎東京都自殺対策強化月間 特別相談

★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

☎ (0570) 087478

9月6日(月)～12日(日)午後2時～翌日午前6時

★自殺予防いのちの電話

☎ 0120 (738) 556

9月10日(金)午前8時～11日(土)午前8時（24時間）

心の健康の話と映画上映会

疲れた心を 癒やしましょう

【日時】9月14日(火)

▶①午後2時～3時、▶②午後4時～5時（①②は同じ内容）

【内容】保健師による心の健康の話、映画「木を植えた男」（アカデミー賞短編映画賞受賞作品）ほか

【費用】無料

【会場・申込み】当日直接、中央図書館（下落合1-9-8）へ。各先着100名。

【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。