

今号の主な内容

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

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)

気づき・つながり・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・つながり・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

あなたの心 健康ですか

自殺の出发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。

自殺の背景にある要因と自殺との距離を表しています。図中カッコ内の数値は、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。

第1段階

第2段階

第3段階

事業不振 (1.7)

過労 (1.9)

職場環境の変化 (1.8)

身体疾患 (2.2)

職場の人間関係 (2.5)

失業 (2.8)

負債 (2.9)

家庭の不和 (3.0)

生活苦 (3.6)

うつ病 (3.9)

自殺 (5.0)

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フリンク)

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ないときは

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）（本塩町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。

★本紙は新聞折り込みでお届けしています。主な区立施設・駅・スーパー・新聞販売店などにも置いています。新聞を購読していない方には配達します。