

10月16日～22日は
精神保健福祉普及運動週間

うつに気付こう
こんなサインはありませんか

うつ病などの精神疾患は誰でもかかる可能性がある病気です、日本人の15人に1人が一生のうちに経験すると言われています。

気付くのが遅れたり放置すると、体にも影響を及ぼしたり、長引くことがあります。病気に気づいて正しく理解し、早期発見・治療することが大切です。

一人で解決できない問題が起こったなら、まず家族や友人・同僚など身近にいる信頼できる人に気持ちを打ち明けてください。話すことで気持ちの整理ができ、こころが楽になるこ



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



「しんじゆく健康フレンド」の健康づくりキャラクター

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・沈んだ気分
- 何事にも興味が湧かず、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
- 人に会いたくなくなる
- 夕方より朝の方が気分や体調が悪い
- 心配事が頭から離れず、考えが堂々巡りする
- 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- 自分を責め、自分は価値がないと感じるなど

「利用ください」
「こころの悩み相談」

保健センターでは、保健師がこころの悩み相談を随時お受けしています。精神科医による相談も月1～2回実施しています。心身の変調に気付いたら、一人で悩まず、早めに専門家に相談してください。ご自分だけでなく、家族や友人のことも相談できます。

詳しくは、▼牛込 ☎(3260)6231、▼四谷 ☎(3351)5161、▼東新宿 ☎(3200)1026、▼落合 ☎(3952)7161の各保健センターへお問い合わせください。

うつを予防するために

- ★ 日常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ること
- ★ やることの優先順位を付け、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)

糖尿病予防啓発イベント
けんこうマルシェ

【日時】11月11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)

糖尿病予防に役立つ講演や「測れる」「遊べる」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になるイベントです。ぜひご参加ください。

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

講演 【申込み】10月10日(火)から電話かファックス(4面記入例のほか午前・午後の部の別を記入)で同センターへ。各回先着80名。

午前の部 午前11時～午後0時30分
名医に聞く 糖尿病予防の秘訣



【講師】関根信夫/JCHO東京新宿メディカルセンター院長
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践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。

午後の部 午後1時30分～3時
意外と知らない!?糖尿病を予防する食生活

【講師】橋本泰子 糖尿病の予防は食生活の管理が第一です。食事のバランスや選び方、血糖値を上げないための食べ方などをお話します。

体験・相談コーナー

- 測れる
 - ▶ 体組成計・血管年齢・血圧・噛む力測定
 - ▶ 肺年齢(午前10時から・午後2時から。各回先着100名)
 - 遊べる
 - ▶ 野菜計量ゲーム、スーパーボールすくい、射的、吹き矢(午前10時～12時)、▶ 豆つまみゲーム(午後1時～4時)
 - 相談できる
 - ▶ 栄養士・歯科衛生士・保健師…午前10時～午後4時
 - ▶ 歯科医師・薬剤師…午前11時30分～午後1時30分
- このほか、協賛企業コーナーで、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)もあります。

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

★催し・講座★

◆秋の健康フェスタ 10月12日(木)午前10時～12時、東京山手メディカルセンター(百人町3)で。健康・歯磨き相談ほか。講演「元気で長生き 歯が命」もあり(午後2時～3時)。☎無料。☎当日直接、会場へ。☎同センター・星野 ☎(3364)0251

◆第17回大江戸ハーモニカコンサート 10月14日(土)正午～午後4時20分(午前11時30分開場)、牛込笹原区民ホールで。☎無料。☎当日直接、会場へ。先着400名。☎同コンサート実行委員会・中島 ☎(3910)8765

◆バザー 10月15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。☎午前10時～午後8時同センター ☎(3202)0321

◆講演「その時、わたしは～東日本大震災に遭遇して」 10月15日(日)午後1時30分～3時、新宿シャロームビル(歌舞伎町2)で。☎無料。☎当日直接、会場へ。先着80名。☎新宿西教会 ☎(3204)5519

◆第5回日盲連フェスティバル 10月21日(土)午前10時～午後4時、日本盲人福祉センター(西早稲田2)で。点字印刷やアナウンス体験、ワンコインマッサージほか。☎当日直接、会場へ。☎平日午前9時～午後5時に日本盲人会・有泉 ☎(3200)0011

◆シンポジウム「早稲田大学所蔵資料に見る日蘭関係史研究の今後」 10月21日(土)午後1時～5時、早稲田大学小野記念講堂(戸塚町1)で。同大学が所蔵する日蘭関係資料の紹介。☎無料。☎当日直接、会場へ。先着300名。☎同大学津八一記念博物館 ☎(5286)3835

◆神楽坂漱石まち歩き 10月23日(月)・25日(水)・28日(土)いずれも午前10時30分～12時・午後2時～3時30分、善国寺境内(神楽坂5)に集合。神楽坂の夏目漱石にちなむ場所を巡る。☎1,000円。☎10月19日(木)までに電話で。各回先

着10名。☎神楽坂文化振興倶楽部(神楽坂おかみさん会)・谷口 ☎090(5553)5606

◆老人保健施設見学会 10月24日(火)午後1時から・午後3時から・午後5時から。デンマークイン新宿(原町2)で。☎無料。☎10月23日(月)までに電話で。各回先着20名。☎同事務局 ☎(3341)3640

◆市民公開講座「専門医にきく排尿障害のおはなし」 10月28日(土)午後2時～4時、JCHO東京新宿メディカルセンター(津久戸町)で。専門医がおしっこ・がんの悩みを解説。☎無料。☎10月27日(金)までに電話で。先着100名。☎午前9時～午後5時30分に同講座事務局(㈱アステラス製薬内)・賀来 ☎(5909)2651

◆講演「認知症リハビリ最前線2017～作業療法士が伝える認知症の人に優しい地域づくり」 11月5日(日)午後1時～4時30分、四谷区民センターで。認知症に関する講演、福祉用具の展示ほか。☎無料。☎11月4日(土)までに電話で。先着280名。☎東京都作業療法士会(介護老人保健施設「さくらの杜内」)・木野 ☎(5963)4187

◆いきいき講演会 11月17日(金)午後6時45分～8時15分(午後6時15分開場)、損保ジャパン日本興亜本社ビル(西新宿1)で。古美術鑑定家・エッセイストの中島誠之助さんが「目利きの人生談義」をテーマに講演。☎10月20日(金)までに電話で。定員300名。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

★サークル紹介・会員募集★

◆健康体操 毎月第4水曜日午前9時30分～12時、戸山シニア活動館で。ストレッチ、脳トレ、いすに座って行う筋力トレーニング。☎1回300円。☎転倒予防の会「てんとうむし」・小島 ☎(3269)1893

◆アカペラコーラス 第1・第3火曜日は住吉町生涯学習館、第2・第4火曜日は目白聖公会(下落合3)で。いずれも午後7時～9時。スタンダード曲を英語で歌う。☎月2,500円・年5,000円。☎午後6時～9時にスイーツアデラインズ東京コーラス・岡田 ☎070(4103)2509