

12月1日～7日は精神保健福祉普及運動週間

## もしかして…うつ病？こんなサインに注意！

うつ病等の精神疾患は誰でもかかる可能性がある病気で、早期発見・治療が大切です。下記のようなサインに気付いたら、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たり、相談したりしましょう。話すことで気持ちの整理ができて、こころが楽になることも多くあります。

### 自分で気付く主なサイン

- ▶ 悲しい・憂うつな気分・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、何もする気がしない、▶ 寝つきが悪くて、朝早く目が覚める、▶ 食欲がなくなる、▶ 人に会いたくなくなる、▶ 夕方より朝方のほうが気分や体調が悪い

### 周囲が気付く主なサイン

- ▶ 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

### うつを予防するために

- ▶ 日常にゆとりのある生活を心がけ、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
  - ▶ やることの優先順位をつけ、頑張り過ぎない
  - ▶ スポーツ・趣味・レジャーなど、自分なりのストレス解消法を持つ
- 保健予防課(第2分庁舎分館1階)等では、精神疾患の理解のための冊子「知っておきたい、こころの病気」(右図)を配布しています。

### こころの悩み相談を実施しています

保健センターでは、保健師等によるこころの悩み相談や、精神科医による相談(月1～2回)を行っています。家族や友人のことも相談できます。お気軽にご相談ください。詳しくは、お近くの保健センターへお問い合わせください。

☎保健予防課保健相談係 ☎(5273)3862



### 相談先の保健センター

- ▶ 牛込(弁天町50) ☎(3260)6231
- ▶ 四谷(四谷三栄町10-16) ☎(3351)5161
- ▶ 東新宿(新宿7-26-4) ☎(3200)1026
- ▶ 落合(下落合4-6-7) ☎(3952)7161

## 手づくりマーケットin新宿区

障害者週間(12月3日～9日)に合わせて開催します。当日直接、会場へおいでください。

### ●障害者作品展

📅 12月2日(火)正午～8日(月)午後3時  
📍 四谷地域センター(内藤町87)

### ●障害者福祉施設共同バザール・障害者作品展

📅 ▶ 12月3日(水)午前10時30分～午後7時、▶ 4日(木)午前10時30分～午後5時  
📍 新宿駅西口広場イベントコーナー  
※売り上げは商品を製作した障害のある方に還元されます。

### ●障害者理解啓発パネル展・障害者作品展

📅 12月4日(木)～10日(水)  
📍 区役所本庁舎1階ロビー  
共通事項  
☎ 障害者福祉課事業指導係 ☎(5273)4253・FAX(3209)3441



## 敬老会の招待はがきを発送します

1

### 対象の方全員に11月28日以降に順次発送

今年度はお住まいの地域ごとに日時を指定してご招待します。招待はがきでお知らせする指定の日時においでください。  
※招待はがきをお持ちでない方は観覧できません。  
※全て自由席です。

📅 12月18日(木) ▶ 笹筥町・若松町地区、区役所管内にお住まいの方…午前10時～12時、▶ 落合第一・落合第二・柏木地区にお住まいの方…午後2時～4時

12月19日(金) ▶ 大久保・戸塚地区にお住まいの方…午前10時～12時、▶ 四谷・榎町・角筥地区にお住まいの方…午後2時～4時

📍 新宿文化センター(新宿6-14-1)

※駐車場・送迎バスの用意はありません。

📍 区内に住民登録のある77歳(昭和24年3月31日以前生まれ)以上

📍 ▶ 式典、▶ 警察署講話、▶ 演芸(民謡／金沢明子・新宿区民踊連盟、漫談／ねづっち、歌謡／藤あや子・徳永ゆうき)

☎ 地域包括ケア推進課高齢いきがい係 ☎(5273)4567



金沢明子



ねづっち



藤あや子



徳永ゆうき

## 詐欺被害防止一言アドバイス

### 若い世代も詐欺の被害者に！

今年、区内で発生したニセ警察官を騙った詐欺被害者の約5割が20代～30代です。

犯人は年齢に関係なく、あなたの大事なお金を狙っています。特に警察官を騙った詐欺電話が増えており、下記の言葉には注意が必要です。



### 「ビデオ通話で取り調べをします」

▶ 警察官がスマートフォン・携帯電話のビデオ通話機能で、取り調べをしたり警察手帳や逮捕状を提示することは絶対にありません。

### 「資金調査のため、指定の口座にお金を振り込んでください」

▶ 資金調査等を理由に、口座を指定してお金を振り込ませるようなことは絶対にありません。

★警察官を名乗る者から電話でお金の話をされたら、それは全て詐欺です。怪しいと感じたらすぐに電話を切り、警察へ通報しましょう。

### 警察署代表電話

- ▶ 牛込 ☎(3269)0110
- ▶ 新宿 ☎(3346)0110
- ▶ 戸塚 ☎(3207)0110
- ▶ 四谷 ☎(3357)0110



### 区内の特殊詐欺被害認知金額

|       |             |
|-------|-------------|
| 9月    | 約8,424万円    |
| 10月   | 約1億378万円    |
| 年内の累計 | 約12億9,970万円 |

※区危機管理課調べ

☎ 区危機管理課危機管理係 ☎(5273)3532