

ピックアップ

10月10日は世界メンタルヘルスデー

こころの健康状態をチェックしてみましょう

こころの病気(精神疾患)は特別なものではなく、誰もがかかる可能性のある病気です。多くの場合、前ぶれとなるサインがあります。下表のチェックリストを使って、こころの健康状態をチェックしてみましょう。

K6(こころの健康チェック表)

過去30日間に下表のことがどれくらいの頻度でありましたか。当てはまるところに○を付けてください。

質問	回答				
	全くない	少しだけ	時々	たいてい	いつも
神経過敏に感じましたか	0	1	2	3	4
絶望的だと感じましたか	0	1	2	3	4
そろそろ、落ち着かなく感じましたか	0	1	2	3	4
気分が沈み込んで、何か起こっても気が晴れないように感じましたか	0	1	2	3	4
何をするのも骨折りだと感じましたか	0	1	2	3	4
自分は価値のない人間だと感じましたか	0	1	2	3	4

※合計15点以上の場合は、保健センターや医療機関へ相談しましょう。
※上表のチェックリストは、精神疾患の診断を行うものではありません。結果は目安としてご利用ください。

こころの不調は早めに気づき
相談することが大切です

気になるサインがある場合は、一人で抱え込まず、家族や友人、同僚など、信頼できる人に相談してみましょう。また、必要に応じて、医療機関や相談窓口を利用しましょう。

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」(右上図)を保健予防課(第2分庁舎分館1階)等で配布しています。



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。

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

☎保健予防課保健相談係 ☎(5273)3862

10月は乳がん月間

乳がん検診を受けましょう

日本人女性の8人に1人が乳がんになるといわれています。自覚症状がなくても40歳から2年に1回、定期的に乳がん検診を受診することが大切です。



乳がん月間

乳がん検診(マンモグラフィ)

☎区内在住の40歳以上で偶数年齢の女性(令和9年3月31日時点での年齢。奇数年齢で昨年度未受診の方も受診可)



がん検診

費800円(受診には受診券が必要)

☎健康づくり課健診係 ☎(5273)4207

ブレスト・アウェアネスで乳房の健康を守りましょう

ブレスト・アウェアネスとは、乳房を意識する生活習慣です。日頃から乳房の状態をチェックし、しこり等の変化に気付いたら速やかに医師に相談して、早期発見・治療につなげましょう。

女性の健康支援センター(四谷三栄町10-16、四谷保健センター内)では、女性特有のがんに関する情報提供等を行っています。

☎同センター ☎(3351)5161



からだにいいことはじめよう！
公衆浴場で湯ゆう健康教室



健康でいるために役立つ講座やレクリエーションに参加しませんか。

☎場☎下表のとおり。時間はいずれも午後2時〜2時45分(終了後に無料で入浴可)

☎区内在住の60歳以上でふれあいクーポンをお持ちの方、各回15名程度

持ふれあいクーポン

※ふれあいクーポンのシールの消費はありません。

☎10月7日☎から電話で問合せ先へ(1人につき3講座まで申し込み可)。先着順。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込みます。



会場	第1回	第2回	第3回	第4回
世界湯 (高田馬場3-8-31)	11月10日☎ 歩いて浴びて 爽快に	11月24日☎ ココロとからだを お風呂タイムで リラックス	12月1日☎ おいしく食べて 元気に長生き	12月8日☎ いきいき健口 教室
東宝湯 (新宿7-11-5)	11月11日☎ 筋肉を保つため の食事	11月18日☎ けんこう体操でいつ までも元気に！	12月2日☎ 座ってできる ヨガストレッチ	12月9日☎ いきいき長生き フレイル予防

☎地域包括ケア推進課高齢いきがい係 ☎(5273)4567