

3月は東京都の自殺対策強化月間

気づいてください!体と心の限界サイン

(九都県市統一標語)

※東京都・埼玉県・千葉県・神奈川県・横浜市・川崎市・さいたま市・相模原市のことです

→健康推進課(042)321-1801

自殺の背景には、経済・生活・健康・家族の問題などや性格・死生観などさまざまな要因が複雑に関係しています。自殺は、個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、その多くが心理的に追い込まれた末の死です。自殺者の多くはうつ病などを発症して、正常な判断ができない状態になっていることが明らかになっています。自分や周囲の心の不調に早めに気づき、相談や治療に結び付けましょう。

うつ病自己チェックをしましょう

▶うつ病自己チェック(「東京こころといのちのゲートキーパー手帳」から)

- 毎日の生活に充実感がない
□これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
□以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
□自分が役に立つ人間だとは思えない
□わけもなく疲れたような感じがする

2項目以上が2週間以上ほとんど毎日続いていて、つらい気持ちになったり生活に支障が出たりしている場合はうつ病の可能性があり。また、眠れなかったり食欲がない状態が続く場合も、うつ病の可能性があり。また、眠れなかったり食欲がない状態が続く場合も、うつ病の可能性があり。

こころの状態をチェックしましょう

携帯電話やパソコンから「こころの体温計」https://fishbowlinde.jp/kokubunji/または右のQRコードからアクセスして、こころの状態(メンタルヘルス)をチェックしましょう。



本人モード

チェックメニューのひとつで、イラストでストレス度・落ち込み度がわかります



こころといのちの講演会「笑いで自殺を予防しよう」

3月8日(金)午後3時~5時
場都民ホール(都庁都議会議事堂1階)
講高柳和江さん(一社)癒しの環境研究会 理事長
※申し込み方法など詳しくはhttp://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/tokyokaigi/rinji1/kouenkai.htmlまたは電話で都福祉保健局健康推進課(03)5320-4310へ

心の健康相談をご利用ください

心の健康相談では、精神科医へ相談できます(毎月1回)。希望する方は、電話で障害福祉課(内522)へ予約してください(本号2ページ「3月の無料相談」参照)。そのほかにも、心の問題に関する相談を随時実施していますので、気軽にご利用ください。

特別電話相談

催都 催フリーダイヤル以外は通話料金がかかります。(0570)で始まるナビダイヤルは無料通話・かけ放題プランなどの対象外

Table with 3 columns: 相談窓口, 電話番号, 期間(3月). Includes 有終支援いのちの山彦電話, フリーダイヤル特別相談, 多重債務110番.

Table with 3 columns: 相談窓口, 電話番号, 期間(3月). Includes 自殺予防いのちの電話, 自死遺族傾聴電話, 自死遺族相談ダイヤル, 東京都自殺相談ダイヤル.

平成31年度第1回実施分
がん検診・健康診査等受診者募集
→健康推進課(042)321-1801

対申し込み~受診日時点で本市に住民登録のある下表対象者の方

- 無料
3月4日(月)~20日(水)に右の申込書(コピー可)を切り取って記入し、はがきに貼り付けるか封筒に入れ、郵送(消印有効)または直接〒185-0024泉町2-3-8健康推進課(いずみプラザ内)へ必要事項が記載されていれば、右の申込書以外でも可/東京電子自治体共同運営サービスHP(市HPトップページトピックス内「イベント・募集」から)で電子申請可
はがき1枚で1人の申し込み/同じ検(健)診または検査項目の同一年度内受診不可/検(健)診を同時に複数申し込んだ場合、それぞれの受診票郵送時期が異なる場合があります

がん検診等申込書 締切=3月20日(水)(消印有効)
Form with fields for name, address, date, and checkboxes for various cancer and health checkups.

表 検(健)診内容など

Table with 9 columns: 種別, 乳がん検診, 子宮がん検診, 胃がん検診, 肺がん検診, 肝炎ウイルス検診/大腸がん検診, 結核検診, 若年層健康診査, 30歳代健康診査. Includes details on methods, target groups, and dates.

(\*1)対象年齢○子宮がん検診・結核検診=受診日時点での年齢○その他の検(健)診=平成32年3月31日時点での年齢 (\*2)平成31年度中に市人間ドックを受診予定の方を除く (\*3)対象者には4月以降に健診の案内を郵送

風しんの予防接種が定期予防接種になりました

予防接種法の改正により、2月1日から一部の成人男性(\*)を対象に風しんの予防接種が定期接種となりました。これを受け、市では原則無料による抗体検査と予防接種の実施に向けた準備を進めています。詳細が決まり次第、市報・市HPでお知らせします。(\* )昭和37年4月2日~54年4月1日に生まれた方
→健康推進課(042)321-1801

市役所への申し込み・問い合わせの時間は、特記がない場合は月~金曜日午前8時30分~午後5時(正午~午後1時を除く)の受付となります。