

**9月は東京都の自殺対策強化月間です**

**つらくても だめだよ。  
 その命 自分ひとりの命じゃないよ。**

区内では年間およそ100の方が自殺により亡くなっています。自殺の背景には、健康や経済的な問題など、精神的に追い込まれた状況が挙げられます。一人で悩みを抱えず、周りの人や相談機関に相談しましょう。また、周囲の人が自殺を考えている人のサインに気付いて自殺を防ぐことが大切です。  
**【担当課】 保健予防課 ☎03 - 3602 - 1274**



版画/大野隆司氏

**体とこころの健康についてはお近くの保健センターへ**

保健師や精神科医による体とこころの相談を行います(精神科医は予約制)。  
 月～金曜日/午前8時30分～午後5時(祝日を除く)  
**青戸保健センター**  
 (青戸4-15-14健康プラザかつしか内) ☎03 - 3602 - 1284  
**新小岩保健センター**  
 (西新小岩4-21-12) ☎03 - 3696 - 3781  
**金町保健センター**  
 (金町4-18-19) ☎03 - 3607 - 4141  
**水元保健センター**  
 (東水元1-7-3) ☎03 - 3627 - 1911



**自殺防止!東京キャンペーン(相談窓口)**

相談はLINE@東京

右のQRコードから友だち登録をして相談してください。



**【受付時間】** 午後3時～9時30分

**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23日(水)～27日(日)は24時間対応。その他の期間は、午後2時～翌午前5時30分

**「こころの体温計」でストレスチェック**

パソコンや携帯電話で、いつでも気軽にストレス度や落ち込み度をチェックできます。

区ホームページ(トップ→くらしのガイド→健康・医療・衛生→こころの健康→「こころの体温計」(メンタルセルフチェック))からご利用ください。



▲こころの体温計

**葛飾区自殺対策計画を策定しました**

令和2年3月に自殺の防止や生きるための支援をまとめた葛飾区自殺対策計画を策定しました。

区ホームページ(トップ→くらしのガイド→健康・医療・衛生→自殺対策→葛飾区自殺対策計画を策定しました)からご覧になれます。



▲自殺対策計画

**ゲートキーパー研修のご案内**

さまざまな悩みや生きていく困難を抱える人に対して、早期に「気づき」、「受け止めて」、適切な関係機関に「つなぐ」ためのゲートキーパー研修を実施しています。詳しくは、保健予防課にお問い合わせください。

**がん検診の申し込みは、はなしょうぶコールへ**  
 ☎03 - 6758 - 2222(午前8時～午後8時/年中無休)



**【ハガキ申し込み・担当課】**

〒125 - 0062青戸4 - 15 - 14

健康プラザかつしか内健康づくり課

**胃がん検診(エックス線検査)**

**【対象】** 区内在住で、令和3年3月31日現在40歳以上(昭和56年3月31日生まれまで)の方

※次のいずれかに該当する方は対象になりません。

- ▶ 区の胃内視鏡検査を令和元年度に受診した方
- ▶ 胃の手術を受けた方
- ▶ 過去に胃の検査を受診して具合が悪くなった方
- ▶ 妊娠中の方

**【内容・費用】** 胃のレントゲン撮影(バリウムを使用) 1,000円

**胃内視鏡検査(胃カメラ)について**

50歳以上の方は、エックス線検査か胃内視鏡検査のいずれかを選択できます。胃内視鏡検査を希望の方は、はなしょうぶコール(☎03 - 6758 - 2222)へお申し込みください。

なお、胃内視鏡検査を受診した翌年度は、エックス線検査を含め、区の胃がん検診を受診できません。

**大腸がん検診**

**【対象】** 区内在住で、令和3年3月31日現在40歳以上(昭和56年3月31日生まれまで)の方

**【内容・費用】** 便潜血反応検査 500円

**いずれも**

年度内に1回受診できます。

**【受付時間】** 午前9時～10時30分

会場	日程	定員
保健所 (青戸4-15-14健康プラザかつしか内)	10/11(日)・19(月)・21(水)・27(火) 11/14(土)・17(火)・30(月)	各日100人
金町保健センター(金町4-18-19)	10/29(木)、11/25(水)	各日50人
水元保健センター(東水元1-7-3)	11/27(金)	
新小岩北地区センター (東新小岩6-21-1)	10/30(金)	
ウエルピアかつしか(堀切3-34-1)	10/22(木)	
高砂地区センター(高砂3-1-39)	11/26(木)	

**【申込方法】**

はなしょうぶコールへ電話、またはハガキに希望検診名(「胃がん」「大腸がん」「胃がん・大腸がん両方」)・会場・検診日(第2希望まで)・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・年齢・電話番号を書いて、希望検診月の前月の15日(必着)まで(多数抽選)。電子申請可。受診票は検診月の前月末に送付します。

**長引く咳、たん、熱は「結核」かも…**  
**9月24～30日は結核予防週間です**



結核はどの年代の方もかかる可能性がある病気で、区内では、毎年約80人の方が新たに発病しています。

**【担当課】 保健予防課 ☎03 - 3602 - 1238**

**結核ってどんな病気?**

結核菌によって主に肺に炎症が起こる病気です。たんに結核菌がいる患者が咳やくしゃみをした時に結核菌が空気中に飛び散り、それを直接吸い込むことで感染します。ただし、感染しても発病する方は1～2割とされています。

**結核の症状**

最初は咳、たん、熱などの風邪に似た症状で始まり、たんに血が混じる、食欲がなくなる、寝汗をかく、体重の減少、強いだるさなどが出ます。また、高齢者の場合は咳やたんの症状がないまま微熱や体重の減少が続いた後、結核が分かることがあります。

**結核を予防、早期発見するためには**

- ▶ 十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事などの健康的な生活
- ▶ 2週間以上、咳やたんが続く場合は、医療機関を受診  
 ※受診する前に医療機関へ必ず電話でご相談ください。
- ▶ 定期健診(胸部レントゲン検査)を受診

**もしも結核になったら**

結核と診断されても、きちんと薬を飲めば治ります。また、治療費用の公費負担の制度もあります。結核のことで心配なときは、保健予防課(☎03 - 3602 - 1238)へお問い合わせください。