

健康

元気(過)なうつ  
「健康体操」

日 4月26日(木)・5月10日(木)・  
17日(木)午前10時～11時30分(全  
3回)

場 スポーツセンター  
※車以外での来場にご協力く  
ださい。

人 市内在住・在勤のかた、70  
名程度

※運動のできる服装で  
内 リズム体操、ストレッチな  
ど

申 直接(返信用はがき持参)、  
電子申請又は往復はがきに必  
要事項と特記事項を明記し、

4月10日(消印有効)までに  
スポーツセンター(〒189-10  
003久米川町3-30-5)へ

特記事項 性別・年齢  
※参加決定は4月12日(木)以  
降に通知します。定員に満た  
ない場合は、同日午後1時から

電話と窓口で受付(先着順)  
★受講時に介助が必要なか  
たは事前にご相談ください。

問 スポーツセンター(☎393・  
9222)

健康トレーニング体験会

トレーニング室を初めて利  
用するかた向けの体験会です。

日 4月21日(土)・24日(火)午後1  
時～3時

場 スポーツセンター  
人 市内在住・在勤のかた、15  
名程度

※運動のできる服装で  
内 身体計測、エクササイズ、  
トレーニング機器の説明など

申 電子申請、直接(返信用は  
がき持参)又は往復はがきに  
必要事項と特記事項を明記し、

4月10日(消印有効)までに  
スポーツセンター(〒189-10  
003久米川町3-30-5)へ

特記事項 性別・年齢  
※参加決定は4月12日(木)以  
降に通知します。定員に満た  
ない場合は、同日午後1時から

電話と窓口で受付(先着順)  
★受講時に介助が必要なか  
たは事前にご相談ください。

問 スポーツセンター(☎393・  
9222)

納税のお知らせ  
納期限は4月2日(月)  
○国民健康保険税(第9期)

問 納税課

ごみについて動画で学ぼう

問ごみ減量推進課

ごみの出し方や減量について理解を深めていただく  
ため、動画を動画共有サイトYouTube内の「東村山  
市公式動画チャンネル」で公開しています。ぜひ、ご  
覧ください。

動画

- 「ごみのゆくえ」  
○「ひがっしーが生  
ごみの水切りに挑  
戦！」



ひがっしーと一緒にごみについて学ぼう!

▶東村山市公式動画チャンネル

https://www.youtube.com/  
channel/UCcf5ml83FE4Fj  
sGZ5Qs-uNg



気付いて  
ください! 心と体の限界サイン

問健康増進課

3月は自殺対策強化月間です

例年、自殺者数が最も多い3月は「自殺対策強化月間」に定められています。  
都内の自殺者数は、平成23年の2,919人をピークに減少傾向に転じ、28年には2,045  
人となっています。東村山市では約40人前後で推移しています。

また、都内では30歳代以下の自殺が全体の約3割を占めており、全国と比較し  
て、自殺者における若者の割合が高くなっています。

うつ病を疑うサインをチェックしましょう

都内の10歳代から30歳代の死因のトップは自殺です。自殺者の多くは、その直  
前に何らかのこころの病だったことが明らかになっています。その中でも特に多  
くの人に見られるのがうつ病です。自分や周りの人の「うつ病を疑うサイン(下  
記参照)」をチェックし、変化に早めに気付くことが重要です。

専門機関に早めの相談を

「自殺は平均4つの要因が重なって起きている」という調査結果もあり、自殺の  
原因を単純化することはできません。地域や職場、教育、その他さまざまな分野  
において、身近な人の自殺のサインに気付く、その人の話を受け止め、必要に応  
じて専門相談機関につなぐことが自殺対策においては有効です。

多様な悩みの問題解決に向けて、市や都等でも各種相談窓口を設けています  
(右表参照)のご利用ください。

「こころの体温計」をご利用ください

携帯電話やスマートフォン、パソコンから  
利用できる「こころの体温計」をご存じです  
か。ストレス度や落ち込み度が簡単にチェッ  
クできます。



こころの体温計

▶https://fishbowli  
ndex.jp/higashim  
ur/demo/index.pl

主な市の相談窓口

相談窓口名称	連絡先	受付日時
精神保健福祉一般相談	障害支援課	平日午前8時30分～午後5時
医療相談(心療内科)	健康増進課	予約制(電話又は直接健康増進 課へ)
女性の悩み相談	市民相談・交流課	火・土曜日=午前10時～午後3 時(第1・4火曜日は午後7時 まで)※随時予約受付
母子保健相談	子育て支援課	平日午前8時30分～午後5時

※ほかにも各種相談窓口がありますので、市ホームページの「各種相談」又は毎月市報1日号の「今  
月の相談」から、状況に合った相談先をお選びください。

主な東京都等の相談窓口

相談窓口名称	連絡先	受付日時
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	年中無休、午後2時～5時30分
東京都多摩小平保健所	☎042-450-3111	平日午前9時～午後5時
東京都立多摩総合精神 保健福祉センター	☎042-371-5560	平日午前9時～午後5時
東京都多摩いのちの電話 (NPO法人東京多摩 いのちの電話)	☎042-327-4343	年中無休、午前10時～午後9時 ※毎月第3金・土曜日は午後9 時～翌日午前10時も受付
自死遺族傾聴電話 (NPO法人グリーフ ケア・サポートプラザ)	☎03-3796-5453	毎週火・木・土曜日の午前10時 ～午後6時

うつ病を疑うサイン

自分で気付く変化

こんな症状はありませんか?

- 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(だるい)
- 気力、意欲、集中力の低下を自覚する(おっくう)
- 寝つきが悪く、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
- 夕方より朝方の方が気分、体調が悪い
- 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする
- 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



周りの人が気付く変化

あなたの周りにこんなかたはいませんか?

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え(身体の痛みや、けん怠感)が多くなる
- 仕事や家事の能率が低下、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
- 飲酒量が増える



出典:「うつ対策推進方策マニュアルー都道府県・市町  
村職員の為にー」(厚生労働省地域におけるうつ  
対策検討会、2004)

チェックが多かったかたは…

心が少し疲れているかもしれません。悩んでいることが  
あれば一人で抱え込まず、周りの人へ相談したり、医療機  
関や市の相談窓口等へ相談することをお勧めします。



チェックが多かったかたがいたら…

医療機関や市の相談窓口等へ相談するこ  
とを勧めてください。

「うつ」の症状には、本人が自覚しにくいも  
のも多く、家族や友達、職場などで調子の悪  
そうなかたがいなないか、身近なかたの気付き  
と見守りが大切です。