

3月は自殺対策強化月間です

誰も自殺に追い込まれることのない、いのち支える葛飾区をめざして

新型コロナウイルス感染症は、健康面にとどまらず、生活のあらゆる面に影響を与えています。

就業環境の変化や、生活の不安定などにより、心身の疲れも溜まりやすくなっています。一人で抱えてしまう前に、周りの人や相談窓口にご相談してください。【担当課】保健予防課 ☎03 - 3602 - 1274

◆ 心とからだの健康相談

自死遺族の方の相談 はお近くの保健センターへ

保健師や精神科医による心とからだの相談を受け付けています(精神科医は予約制)。また、保健師による自死遺族の方の相談も受け付けています。

保健センターについては、11面上欄を参照してください。

【相談日時】 月～金曜日(祝日を除く) / 午前8時30分～午後5時

◆ 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できます。

【受付時間】 午後3時～10時30分



▶ 東京都自殺相談ダイヤル～心とからだのほっとライン～ ☎0570 - 087478

【受付時間】 3月27日(日)～31日(木)は24時間対応。その他の期間は正午～翌午前5時30分。

▶ 自死遺族相談ダイヤル ☎03 - 3261 - 4350

【受付時間】 3月4日(金)・5日(土)・7日(月)は午前10時～午後8時
その他の期間は毎週木曜日午前10時～午後8時、毎週日曜日午前10時～午後6時。

こころの健康度チェック

2週間以上当てはまる項目にチェックしてみましょう。

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでいたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今では億劫に感じる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたように感じる

チェックが2つ以上ある方や、毎日の生活が辛いと感じる方は、こころが落ち込んでうつ状態になっているかもしれません。一人で抱えてしまう前に、周りの人や相談窓口にご相談しましょう。

◆ 講演会の動画を配信しています

区公式YouTubeチャンネルで動画をご覧になれます。

「こころの健康の保ち方」



ストレス・サインと対処法



コロナ禍のストレスへの対処



女性に多いこころの健康問題のケア

区ホームページ(トップ→暮らしのガイド→健康・医療・衛生→自殺対策→葛飾区の自殺対策について)からもご覧になれます。



◆ 「こころの体温計」でストレスチェックしてみませんか?

パソコンやスマートフォンで、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。

右のQRコードの他、区ホームページ(トップ→暮らしのガイド→健康・医療・衛生→こころの健康→「こころの体温計」)からもご利用できます。



▲こころの体温計

犯罪被害に遭わないために

【担当課】生活安全課

相談先

亀有警察署 ☎03 - 3607 - 0110

葛飾警察署 ☎03 - 3695 - 0110

休日・夜間は☎110に通報!

▶ 特殊詐欺 ▲注意▲ 前年から約1億円増加

令和3年の被害 約**2億4,700万円** **112件**

(亀有警察署・葛飾警察署調べ)

被害が最も多い手口 預貯金詐欺

預貯金詐欺とは、警察官や金融機関職員を名乗る者から「カードが不正に利用されている。新しくする必要があります」などと電話があり、その後、自宅を訪れた犯人にキャッシュカードをだまし取られ、現金を引き出されてしまうというものです。



詐欺の被害に遭わないために

電話でお金の話が出たら全て詐欺です。家にいる時でも、留守番電話に設定して、相手を確認するなど、犯人からの電話に出ないようにしましょう。また、知らない電話番号には連絡しないようにしましょう。

▶ 自転車盗難

区内の自転車盗難被害は

679件

全犯罪件数の約**3割**

(令和3年警視庁統計)

盗難に遭った自転車のうち、半数以上は鍵が掛かっていませんでした。区では自転車の鍵掛けを義務化しています。必ず鍵を掛けましょう。

区は地域団体、民間事業者、警察署などと連携して、自転車盗難対策を強化しています。

自動通話録音機を無償で配布します

自動通話録音機は、着信があると自動で警告メッセージが流れ、通話内容を録音します。

犯人は自分の声が録音されることを嫌うため、特殊詐欺被害の未然防止に非常に有効です。

【対象】 区内在住65歳以上の方のみが居住する世帯

【申込方法】 2月28日(月)午前9時からお近くの警察署へ電話で。

【申し込み・配布場所】

▶ 亀有警察署(新宿4-22-19) ☎03 - 3607 - 0110

▶ 葛飾警察署(立石2-7-9) ☎03 - 3695 - 0110

安全・安心情報メール

区内で発生した犯罪情報、不審者目撃情報などをいち早くメールにより配信します。

登録は、区ホームページ(トップ→オンラインサービス→メール配信サービス→葛飾区安全・安心情報メール)または右のQRコードを読み取り、空メールを送信してください。

