



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

令和2年の自殺者数は女性や若年層の増加が目立ち、新型コロナウイルス感染拡大に伴う生活環境の変化が影響したと指摘されています。区内では年間およそ100の方が自殺により亡くなられています。

一人で悩みを抱えず、周りの人や相談機関に相談してください。また、周り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

自殺防止！東京キャンペーン

▶相談ほっとLINE@東京

スマートフォンアプリ「LINE」を使って相談できます。

右のQRコードから友だち登録をしてください。



▶自殺予防いのちの電話

☎0120-783-556

3月中/午後4～9時(3月10日(水)は午前8時～翌午前8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

3月23日(火)～27日(土)/24時間

体とこころの健康相談 はお近くの保健センターへ 自死遺族の方の相談

保健師や精神科医による体とこころの相談を行います。保健師による自死遺族の方の相談も行っています。

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/午前8時30分～午後5時(祝日を除く)

講演・研修会(オンライン)

区公式YouTubeチャンネルで動画を配信します。

【配信期間】 3月6日(土)～13日(土)

「ゲーム依存症をもっと知りましょう

～早期発見と対応について～

脳の反応、
依存行動について



▲ゲーム依存症①

依存による問題、
予防対策について



▲ゲーム依存症②

治療の方法に
ついて



▲ゲーム依存症③

【配信期間】 3月14日(日)～29日(月)

「コロナ禍における女性のこころの健康」

「働く人のこころの健康 ～睡眠とこころの健康～」

「ゲートキーパー(いのちの門番)研修」

詳しくは、区ホームページなどでお知らせします。

「こころの体温計」でストレスチェック

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。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)からご利用ください。



コロナ禍でのお口の3大トラブル

不要不急の外出自粛や在宅ワーク、マスクの着用など生活様式の変化やそれによるストレスなどの影響によりお口のトラブルが増えています。【担当課】健康づくり課 ☎03-3602-1268

●歯が痛い(歯が割れた・欠けた・しみるなど)

おうち時間が長くなり、食べ飲みしながら何かをする習慣や口腔ケア習慣の乱れによるむし歯が増えています。また、ストレスで就寝中に歯ぎしりや食いしばりをするなどで歯が割れることがあります。

●歯肉が痛い(血が出るなど)

マスク着用での口呼吸やストレスによる口の乾燥、口腔ケア習慣の乱れによる歯肉炎や歯周病の悪化、免疫力の低下などにより歯の根がうずくことがあります。

●あごが痛い

在宅ワークが増え、長時間同じ姿勢でパソコン作業をすることによる無意識な食いしばりなどにより、あごに負担がかかることがあります。

まずは、かかりつけ歯科医にご相談ください

新型コロナウイルスの感染不安から受診を控えてしまう方がいます。歯科医院では新型コロナウイルスなどの感染症対策を徹底しているので、安心して受診してください。

お口の病気を放置すると重症化するだけでなく、体にも悪影響を及ぼすことがあります。定期的に受診するようお願いいたします。



(公社)葛飾区歯科医師会
勝俣文良会長

すくすく歯育て

～妊娠中もお口をキレイにして、
出産に備えましょう～



妊娠中はホルモンバランスの変化などにより体調や身体に大きな変化が現れます。お口の中も例外ではありません。

妊娠中のお口の2大トラブルは「むし歯」と「歯周病」

妊娠中はお口の中が不潔になりやすく、その結果、むし歯の増加や歯肉の炎症が起きやすくなります。

- つわりなどによる不十分な歯みがき
- 唾液が歯を溶かしやすい性質に変わる
- 食事や間食回数の増加や嗜好の変化



すぐにできるセルフケア

- ①ヘッドが小さめの歯ブラシで、前傾姿勢でみがく
 - ②ブクブクうがいを小まめにする
 - ③お気に入りの味の歯みがき剤や洗口剤を使う
- ※気分が悪い時は無理せず、調子が良くなったらみがきましょう。

妊婦(マタニティ)歯科健診を受けましょう

出産後は育児で忙しく通院も困難になりやすいです。お口の現状を確認するため、母子健康手帳が交付されたら、歯科健診を受診しましょう。

歯やお口に関するご相談は健康づくり課へお問い合わせください。
【担当課】健康づくり課 ☎03-3602-1268