

# 自殺防止！東京キャンペーン

## 9月は東京都の自殺対策強化月間です

### 自殺の現状

内閣府自殺対策推進室から発表された昨年の自殺者数は、15年ぶりに3万人を下回り、2万7858人になりました。

一刻も早い対策が叫ばれ、国を挙げての取り組みが少しずつ実を結んで来たものと思われませんが、これは未だに交

## 高齢者等肺炎球菌予防接種費用の一部助成のお知らせ

肺炎は、高齢者の方にとつて重篤になりやすい病気です。肺炎の約半数が肺炎球菌によるものといわれています。

区では、その予防に有効とされているワクチンの予防接種費用の一部助成を行います。

### 助成期間

9月1日(日)～平成26年3月31日(月)

### 対象

過去5年以内に肺炎球菌予防接種を受けていない方で、次のいずれかに該当する区内在住者

・65歳以上の方(昭和24年1月1日以前に生まれた方)

・60歳以上65歳未満(昭和24年1月2日から昭和29年1月1日まで)に生まれた方

で身体障害者手帳1級の内部障害者(心臓・じん臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害の方)

### 助成額

4千円

### 助成方法

区指定の医療機関で区から

通事故死者数の約7倍に相当する脅威的な数であり、連日70人以上もの尊い命が自らの手で絶たれているという状況にあります。

また他の先進国と比べると、自殺率でいえば、アメリカの約2倍、イギリスやイタリアの約3倍という高い割合にな

っています。区では過去5年間、年間の自殺者は24、27人を推移しており、20歳代から50歳代に多く見られます。

区の特徴は、他の自治体に比べて女性の自殺者の比率が高いことが挙げられます。

自殺は誰の身にも起こり得る身近な危機とされています。2006年には「自殺対策基本法」が成立、昨年には「自殺総合対策大綱」の改正に見られるように国の確固たる指針の下、今後も大切な命を守るために、より具体的な対策が、継続・実行されて行くこととなります。

### 助成回数

生涯を通じて1回

### 接種方法

対象者には、「予診票兼助成金申請委任状」をお知らせ、医療機関名簿を8月末に郵送していただきます。「予診票兼助成金申請委任状」に署名・押印・必要事項を記入し、区指定の医療機関で接種を受けてください。

医療機関によって予約制や予防接種の曜日が決まっている場合があります。事前にご確認ください。

◎今年の誕生日が来て65歳になる方にも予診票を送付していただきますが、誕生日以降に接種した方が助成対象となりますのでご注意ください。

※問合せ先  
中央区保健所健康推進課  
防係 ☎(3541)5930

「自殺する」と打ち明ける本人は、相手を選んだ上で話しています。

身近な人から実際に相談を受けた時、あなたはこうしたら良いでしょうか。

「自殺する」と打ち明ける本人は、相手を選んだ上で話しています。

身近な人から実際に相談を受けた時、あなたはこうしたら良いでしょうか。

身近な人から実際に相談を受けた時、あなたはこうしたら良いでしょうか。

### TALKの原則

ここに自殺の危機を感じた時の対応をカナダの自殺予防の専門家グループが「TALKの原則」として簡潔にまとめたものを紹介します。

TALKとは次に挙げる4つのキーワードの頭文字をつなげたものです。

・TELL 「あなたのこと」を心配している」と伝える

・ASK 「自殺することまで考えていますか」と、はっきりと尋ねる

・LISTEN 絶望的な気持ち徹底的に聴く

・KEEP SAFE 危険を感じたら本人を決して一人にはせず、安全を確保する

これらを参考に心のゲートキーパーとして大切な命を守っていきましょう。

あなたをサポートする窓口があります

相談窓口は、心の悩みや経済問題などさまざまな問題に対応したものがあ、悩んでいる本人だけでなく、家族や周囲の人だけでも相談することができ(別表1・2のとおり)。

ぜひお気軽にご相談ください。

なお、都の自殺対策強化月間に合わせて本区でも別表3のとおり自殺予防パネルを展示します。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

※問合せ先  
中央区保健所健康推進課  
防係 ☎(3541)5930

日本橋保健センター  
☎(3661)5071

月島保健センター  
☎(5560)0765

別表1 相談窓口一覧

相談窓口	内容	電話番号など	受付時間など
精神保健相談	中央区保健所	☎(3541)5963	第1金曜日 午前9時30分～11時 第3水曜日 午後1時30分～3時 <ママのこころの相談> 第4火曜日 午後1時30分～3時
	日本橋保健センター	☎(3661)5071	第2水曜日 午前10時～11時30分 第4木曜日 午後2時30分～4時
	月島保健センター	☎(5560)0765	第3金曜日 午後1時30分～3時 <アルコール・薬物の相談> 第4水曜日 午前9時30分～11時
	ほっとつくだ(9月末まで)	☎(3532)4410	毎週火・木曜日 午前10時30分～午後7時 毎週土・日曜日 午後1時～7時 ◎受付は午後6時45分まで
	東京都立精神保健福祉センター	☎(3842)0946	月～金曜日 午前9時～午後5時 ◎祝日、年末年始を除く
	東京都夜間こころの電話相談	☎(5155)5028	年中無休 午後5時～10時 ◎受付は午後9時30分まで
法律相談	区民相談室	☎(3546)9590	区役所 毎週金曜日 午後1時～4時 日本橋特別出張所 原則毎月第2・4水曜日 午後1時～4時 月島特別出張所 原則毎月第1・3月曜日 午後1時～4時 月～金曜日 午前9時～午後5時 ◎祝日、年末年始を除く
区民相談	区役所まごころステーション		月～金曜日 午前9時～午後5時 ◎祝日、年末年始を除く
消費者相談	中央区消費生活センター	☎(3543)0084	月～金曜日 午前9時～午後4時 ◎祝日、年末年始を除く
生活の安全 犯罪被害	警視庁生活安全相談センター	☎(3501)0110 (プッシュホン#9110)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 ◎祝日、年末年始を除く
	警視庁犯罪被害者ホットライン	☎(3597)7830	
金融 多重債務	東京都産業労働局金融部 貸金業対策課	電話相談 ☎(5320)4775 来所面談 貸金業対策課 (予約なしで可)	月～金曜日 午前9時～正午、午後1時～5時 ◎祝日、年末年始を除く
就職支援	東京しごとセンター 総合相談窓口	来所面談(初回のみ予約不要) 問合せ先: ☎(5211)1571	月～金曜日 午前9時～午後8時 土曜日 午前9時～午後5時 ◎日曜日、祝日、年末年始を除く

◎ は中央区の相談窓口です。

別表2 自殺防止！東京キャンペーン特別相談窓口

相談窓口	期間	電話番号
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～	9月9日(月)～13日(金)(5日間とも24時間)	☎(0570)087478
自殺予防いのちの電話	9月10日(火)午前8時～11日(水)午前8時(24時間)	☎0120(738)556(毎月10日、フリーダイヤル)
54時間特別相談	9月7日(土)午前0時～9日(月)午前6時	☎0120(58)9090(東京自殺防止センター)
自死遺族のための電話相談	9月7日(土)～9日(月)午前10時～午後10時	☎(3261)4350(全国自死遺族総合支援センター)
	9月10日(火)～13日(金)午前10時～午後10時	☎(3796)5453(グリーンケア・サポートプラザ)
多重債務110番	9月2日(月)・3日(火)午前9時～午後5時	☎(3235)1155(東京都消費生活総合センター)

別表3 自殺予防パネル展示

期間	会場
9月1日(日)～6日(金)	中央区役所
9月9日(月)～13日(金)	月島特別出張所
9月17日(火)～30日(月)	中央区保健所