

西多摩健康フォーラム2004	
西多摩保健医療圏	
実施年度	開始 平成9年度 終了 平成16年度
背景	平成9年度に開始した西多摩健康フォーラムは、8回目を迎えた。 フォーラムが開始当初から掲げてきた「ヘルスプロモーション」の理念は、圏域の各市町村においても認識されつつあり、現在では健康・福祉施策の核心として捉えられてきている。一方、この間に「健康日本21」「健康増進法」の施行や「介護保険制度」の導入など、保健・福祉を取り巻く状況も住民主体へとシフトし、市町村の取組は転換しつつある。 健康づくりへの行政の支援は、機運醸成の時期から、住民が主体となった健康づくりを展開する時期に来ており、従来の形式でのフォーラムの開催は今回で終了し、今後は形を変えてフォーラムの機能を継続、発展させることとなった。
目標	1 西多摩圏域の人々が、ヘルスプロモーションの理念を共有し、健康なまちづくりに向けての合意形成を図る。 2 保健・医療・福祉等の様々な分野間の情報交換、活動交流の場を設定し、健康なまちづくりネットワークを構築する。 3 地域で活動する人々、団体、関係機関等が、この取組を通じ、互いに学びあい、更にその活動に活かすことにより、健康なまちに向けての基盤を作る。 4 「健康都市東京」の実現に向けた西多摩地域の取組や成果を広く全都に発信する。
事業内容	「みんなでつくろう！健康西多摩21」をメインテーマに、「過去を振り返り」「現在をみつめ」「未来を語る」というコンセプトで行った。 当日は、同会場にて檜原村の福祉バザーも行われるため、フォーラム初の住民向けのプログラムを組み、西多摩に多い温泉と健康をテーマとした講演会、骨密度測定などの健康チェックを実施した。 午後は、「西多摩健康フォーラムは、翔び立つ！！～過去・現在そして未来へ～」をテーマに、地域の活動報告（地域からのメッセージ）及びパネルディスカッションを行った。 「地域からのメッセージ」では、地域の個人や団体、5グループからの活動報告、パネルディスカッションにおいては、西多摩フォーラムの仕掛人である赤穂保中央区保健所長、小机敏昭フォーラム実行委員、河村文夫奥多摩町長をパネラーに迎え、討議を通じて西多摩の健康づくりの根本を再考した。 最後に、健康なまちづくりのための決意表明として「西多摩健康フォーラム2004・ひのはら宣言」を行い、フォーラムを締めくくった。 また会場には、報告団体、市町村、関係団体等の活動を展示するコーナーも設置した。このコーナーでは、今までのフォーラムの歴史の展示も行った。
評価	今年度の西多摩健康フォーラムは、今までの8年間の総括として開催した。 パネルディスカッションでは、西多摩地域として今後どのように健康づくりを進めていくべきか、その中での保健所、市町村の役割は何かということを確認した。 また、フォーラムの終了により西多摩地域の健康づくりが終わるということではなく、フォーラムの機能を継続・発展させるとともに、今まで蓄積した精神とノウハウを活かし、健康づくりを進めていくということを確認した。今後は、具体的な施策を検討していく必要がある。
問い合わせ先	西多摩保健所 企画調整課 企画調整係 電 話 0428-22-6141 ファクシミリ 0428-23-3987 E-mail S0000341@section.metro.tokyo.jp

西多摩健康フォーラム2004開催概要

- 1 テーマ 「みんなでつくろう！ 健康西多摩21」
- 2 日時 平成16年11月20日（土曜日） 11時から16時まで
- 3 会場 檜原村 やすらぎの里
- 4 主催 西多摩健康フォーラム2004実行委員会
- 5 プログラム
 - ◎ステージプログラムⅠ
 - 講演会 「温泉を生かして健康づくり ～ゆったり・のんびり・やすらいで～」

- ◎ステージプログラムⅡ 「西多摩フォーラムは翔び立つ！！
～過去・現在そして未来へ～」

地域からのメッセージ

団体名	概 要
奥多摩町健康推進員	住民がより長く住み慣れた地域で楽しく生活できるよう、身近な健康づくり・健康管理の相談役として地域に根ざした活動を実施
日の出町15自治体 健康づくりの会	自分たちの地区から「寝たきりになる人を出さない」という思いからできた会。地域づくりの取組を紹介
NPO法人 青梅こども未来	「このまちで子育てができて良かった」と思えるまちづくりを目指した様々な活動を展開
加藤よしの (健康はむら21審議会委員)	「農業からの健康づくり」減農薬減科学肥料でつくった野菜を使ったケーキなどを製造・販売
檜原村訪問歯科相談員	檜原村が、16年度から始めた訪問による歯科保健啓発事業の概要や活動内容を紹介

パネルディスカッション

- ・司 会 早川和男（東京都西多摩保健所長）
- ・パネラー 赤穂 保（東京都中央区保健所長）
小机 敏昭（西多摩健康フォーラム実行委員会委員）
河村 文夫（奥多摩町長）

- ◎展示コーナー 「健康いきいき ～昨日・今日・明日～」
市町村、地域からのメッセージ参加団体、関係団体、保健所等による展示

- ◎健康チェック 骨密度測定、血圧測定、体脂肪測定

- 6 参加者 保健・医療・福祉等地域で健康づくり活動に携わる団体等の関係者
健康に関心のある一般住民等

合 計 150名

- 7 実行委員会構成団体
医師会・歯科医師会・薬剤師会・獣医師会・食品衛生協会・環境衛生協会・
集団給食協議会・民生児童委員協議会・商工会・地元企業・社会福祉協議会・
教育委員会・小中学校・西多摩8市町村等

学校保健との連携「子どもの食を通じたネットワーク」	
西多摩保健医療圏	
実施年度	開始 平成14年度 終了 平成16年度
背景	平成12年度に実施した西多摩健康栄養調査等の結果から、当地域の児童生徒の肥満、やせ、朝食の欠食等生活習慣上の課題が明らかになった。これらの課題を解決するには学校保健と地域保健の連携による社会的な取組が不可欠であるが、従来、学校保健と地域保健との間には殆ど交流がなかった。 一方、生活習慣病の予防には、子どもの頃からの食育の重要性が社会的に認識されてきている。
目標	子どもの頃からの生活習慣病予防を行うために、社会的な取組として、学校保健と地域保健の連携により「食を通じた子どもの健康づくり」―食育の実施―を羽村市をモデル地区として展開していく。
事業内容	- 食を通じた地域の健康づくりを行うためのシステムの構築 (子どもの食を通じた健康づくりネットワーク会議の開催：3回) 子どものときからの健康的な食生活や望ましい生活習慣の形成について関連団体や関係機関等の横断的な連携を図った。 - 研修会の開催 (1)子どもを取り巻く関係者対象 1回 (2)小学生対象 1回 ※羽村市教育委員会及び羽村市立武蔵野小学校の協力により小学校5年生、6年生を対象に授業の一環として実施した。 - 実態調査 食生活上の課題解決に向けて、具体的な方策の基礎資料を得るために羽村市の小学生の実態把握(身体測定、生活習慣アンケート)を行った。 - その他 (1)平成15年度に小学生の実態調査結果をもとに子どもたちが良い生活習慣を身につけるためのリーフレットを作成し、圏域全体の小学校(5年生分)に配付した。 (2)平成15年度に中間報告書、平成16年度に報告書を作成した。
評価	「子どもの食を通じた健康づくりネットワーク会議」を通じて ⇒<u>関係機関の情報の共有化と役割の明確化、相互協力が推進された。</u> 子どもを取り巻く関係者が一同に集まることにより、それぞれの機関の持つ情報の共有化が図れ、また、役割が明確になり食育推進に向けて相互協力の意識が醸成された。このことが食育実施への発端となった。 「子ども対象の研修会」を通じて ⇒<u>子どもたちが自らの生活習慣の見直しを行うきっかけとなった。</u> 講師や友だちの発表から子どもたち自身が、自らの生活習慣を振り返り自己チェックすることにより生活習慣の見直しにつながった。 ⇒<u>食育の広がりにつながった。</u> - 事業「実態調査」を通じて ⇒<u>子どもたちが自らの健康について考え、生活習慣の振り返ることができた。</u>
問い合わせ先	西多摩保健所 生活環境安全課 保健栄養係 電 話 0428-22-6141 ファクシミリ 0428-23-3987 E-mail S0200159@section.metro.tokyo.jp

1 事業の展開

年 度 事業 項目	平成14年度	平成15年度	平成16年度
ネット ワーク 会 議	会議 3回開催	会議 3回開催 調査部会 5回開催	会議 3回開催 作業部会 1回開催
研修会	シンポジウム 「子どもの健康 づくりを考える」	講演1 「21世紀の子どもたちの 食生活と健康を守る」 講演2 「遅寝が招く生活習慣病」 講演3 「子どもの食を通じた健康 づくりネットワーク —学校保健との連携—」	研修会1 「子どもの食を通じた健康 づくり研修会」 研修会2 「医学の立場から見た環境 問題～子供のために知っ ておきたいこと～」
実態調査		体脂肪測定、生活状況調査	体脂肪測定、生活状況調査
その他		リーフレット作成	

2 平成16年度第1回研修会

日 時	平成16年12月6日（月曜日）午後1時15分から4時まで		
会 場	羽村市立武蔵野小学校 第Ⅰ部 体育館 第Ⅱ部 ランチルーム	参加者数 第Ⅰ部 第Ⅱ部	児童 200人 参観者 46人 38人（参観者等）
内 容	第Ⅰ部 栄養クイズ 児童の発表 （1）親子料理教室に参加して （2）清涼飲料水の糖度検査について 講話 テーマ「～体も心も元気な毎日のために～あなたの食生活は？」 講師 （社）東京都栄養士会副会長 加 藤 廣 子 氏 第Ⅱ部 意見交換会 助言者 （社）東京都栄養士会副会長 加 藤 廣 子 氏		

（1）実施形態 主催は保健所であるが、後述のように羽村市教育委員会の協力を得て実施した。

（2）対 象 第Ⅰ部： 羽村市立武蔵野小学校5年生及び6年生

第Ⅱ部： 西多摩保健所管内の市町村関係機関（教育委員会、学校、給食センター、保健センター、西多摩栄養士会等）及び関係者（保護者等）

(3) 第1回研修会実施に至るまでの経過

平成16年度の研修会については、平成16年2月19日開催の平成15年度第3回子どもの食を通じた健康づくりネットワーク会議において小学生を対象とした研修会の開催を決定した。しかし、保健所が学校教育の場に入って研修会を開催するということは、以下の問題点があることが判明した。

【子どもを対象とした研修会実施の問題点】

○羽村市全校の6年生を対象に実施する場合

各学校のカリキュラムは、文部科学省の学習指導要領をもとに編成されている。当該年度のカリキュラムは前年度末には決定されており、年度途中での変更は難しい。

○1校のみを対象に実施する場合

学校内のカリキュラムを変更するには、カリキュラム編成に関する関係者（教科主任、学年主任、学級担任等）の合意を得る必要がある。

【問題点の克服経過】

- ① 羽村市教育委員会指導室に対し、第1回研修会開催について協力を依頼した。当初、教育委員会は、カリキュラムの編成上、年度途中からカリキュラムの変更は難しく、市内の全校の6年生を対象に、この研修会を授業の一環として位置づけることはできないとの認識であった。
- ② 食を通じた子どもの健康づくりの必要性や保健部門と教育部門との連携等について教育委員会指導室との協議の結果、各学校において学校長の裁量で一部の授業を変更することは可能であること、また、教育委員会は、各学校に研修会の実施通知を送付すること及び希望者が研修会を見学することについて出張扱いにすることは可能との見解を示した。
- ③ 羽村市教育委員会指導室の見解を受けて、羽村市教育委員会庶務課学務係長が市内武蔵野小学校を訪問し、武蔵野小学校で研修会を実施することについて学校長の了解を得た。
- ④ 保健所担当者が武蔵野小学校を訪問し、校長及び養護教諭に協力を依頼するとともに開催日時を決定した。

さらに、授業の一環とすることに教務主任及び6年生担任の了解を得た。内容等については、養護教諭、家庭科専科教員及び保健所栄養士とで協議していくことが合意された。

以上の経過により、羽村市立武蔵野小学校の理解と協力を得て同小学校の5年生と6年生を対象に研修会を実施することができた。具体的には、5年生、6年生ともに学級活動「健康と安全」の授業として開催することになった。

(4) 実施効果

○子どもたちが自らの生活習慣の見直しを行うきっかけとなった。

研修会後のアンケート結果や日記によると、各自が自らの生活習慣と照らし合わせて、食生活等を改善しようとする動機付けとなったことが伺える。

○食育の広がりにつながった。

研修会の参観を広く管内他市町村へも呼びかけたところ、他の学校においても食育に関する研修会開催の機運が高まるとともに、住民の間でも羽村市だけではなく他市町村へも食育拡大の動きがみられた。（食育実施例参照）

【食育実施例】

羽村市立小作台小学校では、3年生の保健の授業を学校教諭、給食センター栄養士、保健所栄養士の3者で実施した。

タイトル	わたしたちの生活と健康—食事について—
実施日時	平成17年2月17日（木曜日） 第4校時（午前11時30分から12時15分まで）
場 所	羽村市立小作台小学校
実施主体	羽村市立小作台小学校
方 式	授業（保健）
対 象 者	羽村市立小作台小学校 3年生90名
指 導 者	教諭（学校長） ゲストティチャー（給食センター栄養士、保健所栄養士）
内容 ＊カリキュラム 1 本日の給食（絵に描いて紹介）により食品の分類（3色）を確認 ごまパン ハンバーグ ワンタンスープ フルーツポンチ 牛乳 ①それぞれの料理にはどのような食品が含まれているか、食品の絵を黒板に貼り付けていきながら確認する。 ②その食品を3色に分類していく。（児童とともに） ③給食センターでは、みんなの健康を考えて3色がそろったバランスの良い献立を考えて食事を作っていることを伝える。 2 小作台君の朝食（パワーポイントを使って） みんなの友達の小作台君の月、水、金、日曜日の朝食をみる。 食品の色と栄養バランスについて小作台君の朝食をみながら理解を深め、自分の食事を振り返りながら小作台君へ手紙を書く。 3 まとめ 「バランスが良い」とはどのようなことか、色別の足が2本と3本の模型を立てて示す。（3色そろっていない2本足の人形は、立てなくてすぐに転倒してしまった。） 対象者（児童）の反応 事前の授業もあり3色についてよく理解していた。小作台君への手紙によると、ほとんどが小作台君の日曜日のような3色そろったバランスの良い食事をしているとあった。また、金曜日（菓子パンと紅茶）の朝食には「赤と緑の食品を小作台君は食べたらいいよ」とアドバイスするなどバランスの良い食事の大切さを理解している。 さらに、本授業終了直後の給食の喫食状況では、自分の嫌いなものを少しでも食べてみようとしている者も見受けられた。	

3 今後に向けて—食育の展開—

（1）一個人の係わりから組織の交流へ—

「子どもの食を通じた健康づくりネットワーク」の構築

（2）食育実践者の育成

（3）その他（関係者に対する事例発表会や研修の開催、保護者に対するの説明会や講習会の実施）

西多摩地域におけるうつ病対策「自殺防止プロジェクト」	
西多摩保健医療圏	
実施年度	開始 平成15年度 終了(予定) 平成16年度
背景	1 平成10年以降自殺死亡者は増加を続けており、平成15年は34,000人を超えて過去最高となっている。厚生労働省でも、効果的な予防対策が緊急の課題であるとしている。自殺予防対策は、大きく分けて3つの段階に分けられる。一次予防の「こころの健康づくり」、二次予防の「うつ病の早期発見・早期対応」、三次予防の「事後対応」である。中でも二次予防の取組を厚生労働省は推奨している。 2 近年の自殺死亡者の増加は、45歳から60歳男性の自殺死亡数の増加によるところが大きい。この年齢層の多くは勤労者でもあるため、職域での健康づくりを担う産業保健との連携も大切となってくる。 3 自殺は、本人のみならず家族や周囲への影響も大きい。地域での理解や支援体制づくりをすすめる必要がある。 以上のようなことから、職域保健分野と連携しながら二次予防に焦点を当てたうつ病対策に取り組むことが求められている。
目標	西多摩地域の自殺やうつ病の状況と、産業保健におけるこころの健康づくり対策を把握し、地域性を重視したうつ病対策を実施することにより、自殺予防を図る。
事業内容	【平成15年度】 実態把握 - 西多摩地域の自殺の状況把握 - 西多摩地域の企業と労働者への調査 - 大企業のこころの健康対策の取組状況の調査 - 小規模事業所の事業主へのこころの健康対策への取組状況の調査 - 小規模事業所の労働者へのうつ傾向の状況の調査 - プロジェクトチームによる調査の解析検討会の開催 - 調査報告書の作成
	【平成16年度】 うつ病対策の実施 - 実態把握の継続 - 産業保健関係機関における「こころの健康づくり」取組状況の把握 - 統計から見た自殺の状況の把握（死亡小票、32条診断書の分析） - 普及啓発活動 - リーフレット「ちょっと心が疲れたら」の作成 - うつ病に関する健康教育の実施、教材の作成 - 地域保健関係者向けうつ病に関する研修会の実施 - 関係機関との連携 - 産業保健関係機関との連携、企業への協力
評価	- 近年の自殺数の増加に問題意識を向けると同時に、西多摩地域の新たな重要健康課題として取り上げ、その先駆性を示した 2年間の実態調査により西多摩の自殺の現状を明らかにし、圏域全体の保健医療施策への提言のための有効な資料となった - 産業保健との連携を事業目的の中心に置いたことにより、産業保健と連携したうつ病対策・自殺予防対策の道を開拓し、モデル事業の役割を果たした - 普及啓発活動の実施を通して、一次予防の基盤整備の一つとなった 【今後の課題】 - 自殺予防対策の取組を東京都として、検討すること - 各市町村が健康日本21の地方計画に、こころの健康づくりの視点を取り入れ、地域活動の中で実施していくこと
問い合わせ先	西多摩保健所 保健対策課 地域保健第一・二係 電話 0428-22-6141 ファクシミリ 0428-23-3987 E-mail S0200160@section.metro.tokyo.jp

I 平成15年度の活動から得られた課題

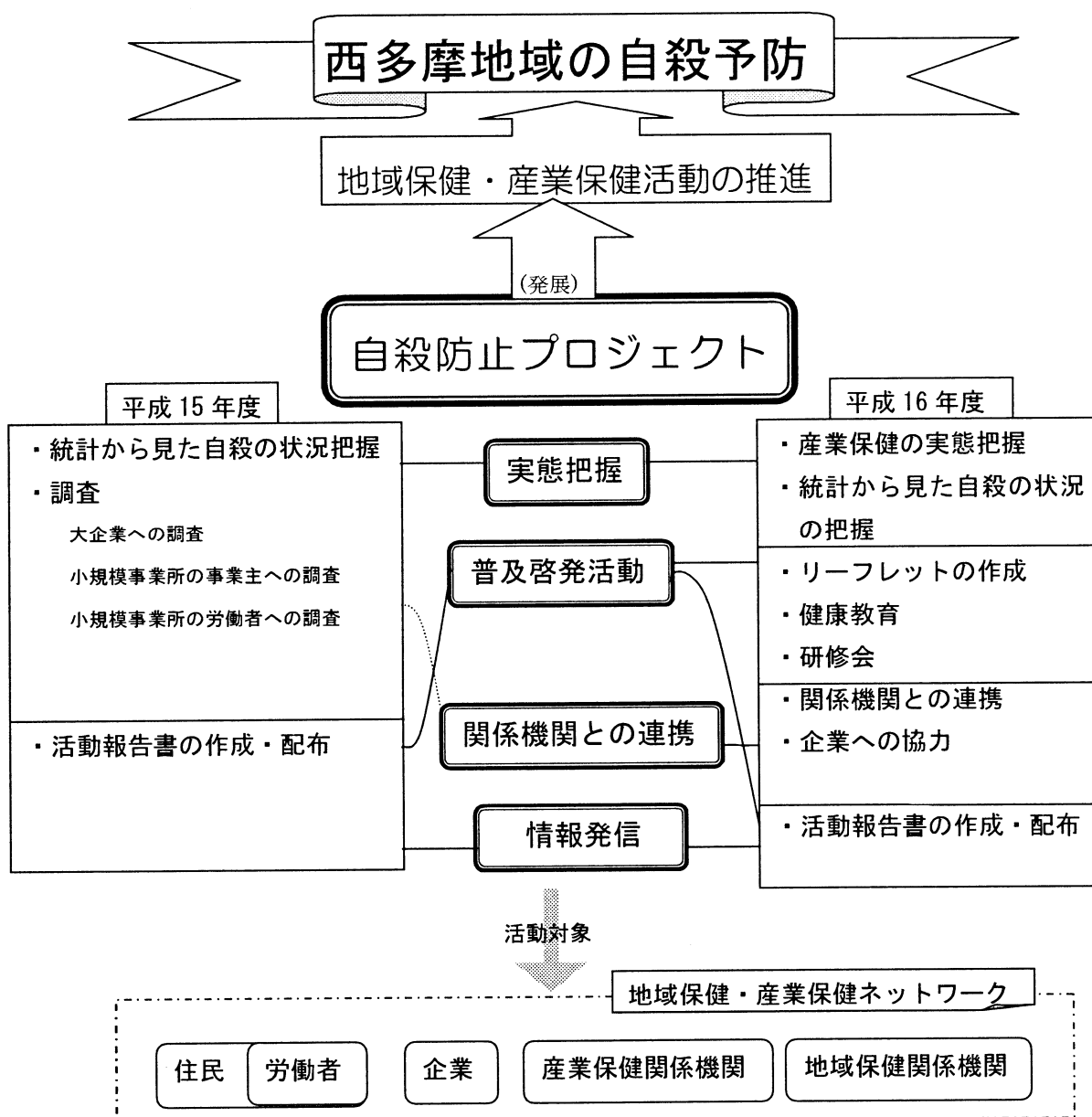
西多摩地域のこころの健康づくりの課題は、下記の3つが挙げられる。

- 1 産業保健と地域保健との連携強化とネットワークの構築
- 2 小規模事業所におけるこころの健康づくり対策の推進
- 3 全年齢の労働者へのこころの健康づくり対策

II 活動内容

「西多摩地域に合ったうつ病対策を実施すること」を目標に活動を展開した。

西多摩地域の自殺予防に向けた自殺防止プロジェクト活動 全体図



1 西多摩圏域の実態把握

(1) 産業保健関係機関における「こころの健康づくり」取組状況の把握

労働基準監督署、西多摩地域産業保健センター、労働基準協会、商工会議所、商工会等産業保健関係機関における「こころの健康づくり」取組状況の把握を行った。

総体的に見ると、「こころの健康づくり」への取組は、身体健康管理より遅れているのが現状であった。しかし、こころの健康づくりへの取組も徐々に進んできており、パンフレットの配布やメンタルヘルス基礎研修を実施している機関もあった。

(2) 統計からみた自殺の状況の把握

ア 人口動態統計死亡小票からの分析

(ア) 方法

平成 14 年度、15 年度の 2 年間の死亡小票のうち「(15) 死因の種類 9 自殺」に分類された 165 人について、自殺者の属性（性別、年齢、家族、職業等）のほか、死亡場所、死亡原因、死亡までの時間、発生したとき、ところ（月、時間、場所）、自殺手段、状況などについて統計的処理を行った。

(イ) 結果

- ① 壮年期男性の自殺者が多かった。
- ② 自殺を起こしやすい時期、時間、場所、要因等に特徴が見られた。
- ③ 配偶者等残された遺族も多く、遺族のこころのケアの必要性が再認識された。

イ 精神障害者通院医療費公費負担制度の利用申請時に添付する医師の診断書の分析

(ア) 方法

平成 12 年度、13 年度に旧多摩川保健所に申請のあった診断書 3,281 件のうち「精神疾患の病名」の欄に「うつ病」と「抑うつ状態」の記載があるもの（550 件）を抽出し、統計的処理を行った。

(イ) 結果

- ① うつ病で医療を受けている人の数は 1,500 人と推測されるが、その数字を大きく下回っていた。今後、より一層のうつ病に関する正しい知識の普及等の普及啓発活動が大切である。
- ② 「うつ病」、「抑うつ状態」に加え、他の疾患（アルコール依存症や不安神経症、境界性人格障害など）の併記も数多くあり、自殺予防対策には、幅広い精神保健相談活動、対応技術が必要である。

2 普及啓発活動

(1) リーフレット「ちょっとこころが疲れたら」の作成と配布

うつ病の知識の普及を目的に、病気や治療に関すること、対応方法や相談機関等を掲載したリーフレットを作成した。（資料参照）

配布は、平成 15 年度調査対象企業や保健所事業（小規模企業健診、生活環境安全課講習会等）に参加した企業等小規模事業所の労働者を中心に行った。産業保健関係者、地域保健関係者等への配布も行った。

(2) 健康教育の実施と教育教材の作成

リーフレットと同様、うつ病の知識の普及を目的に健康教育も実施した。内容は、病気の主な症状や、治療を受ければ治る病気であること、相談機関に関することを中心にした。その際、効果的な健康教育を実施するため、教育教材の作成も行った。

(3) 地域保健関係者向け研修会の実施

地域保健関係者がうつ病に関する知識を深め、適切な対応・相談技術の向上を図ることは、地域におけるうつ病の早期発見・早期対応や自殺予防に有効であるため、保健所職員、市町村保健師を対象にうつ病に関する研修を企画・実施した。

3 関係機関との連携

(1) 産業保健関係機関との連携

平成 15、16 年度の活動を通して、西多摩地域の産業保健関係機関と相互の役割・機能の理解が得られた。その結果、保健所職員が、産業保健関係の講演会講師として協力したり、産業保健関係機関の会報に保健所の情報の記載が可能となったり、連携が促進された。

(2) 企業の健康管理担当者への関与（支援）

普及啓発活動や調査を通して、企業の健康管理スタッフからこころの健康づくりに関する相談が持ちこまれ、研修会講師の紹介や、地域社会資源の紹介、医療機関の情報提供などを行った。また、研修企画の相談対応から、企業のメンタルヘルス対策の推進にも関与した。

(3) 市町村の各種計画策定への参画

管内の 2 市から「健康日本 21 地方計画」策定の際に心の健康づくり対策（自殺予防及びうつ病対策）を考える立場からの策定委員会参画の依頼があり、保健所職員が協力した。

Ⅲ 平成 16 年度の成果と課題

1 成 果

- (1) 普及啓発活動の後、相談が増えニーズの掘り起こしにつながった
- (2) 産業保健分野との連携が始まり、今後の連携の足がかりを得た
- (3) 企業からこころの健康づくりに関する情報交換や相談を受けることで、企業と地域保健とのつながりができ、また企業のこころの健康づくり対策が推進した
- (4) 市町村の「健康日本 21 地方計画」策定に、産業保健・地域保健の視点で、こころの健康づくりの計画策定に協力できた

2 今後の課題

- (1) うつ病に対する正しい知識の普及啓発
- (2) 地域での相談体制の整備
- (3) 保健医療従事者の資質の向上
- (4) 市町村におけるこころの健康づくりの取組への支援
- (5) 地域保健と産業保健との連携推進
- (6) 自殺未遂者や遺族の方への支援体制の整備

ねえと心が疲れたさ

うつ病って？

日本人の10人にひとりにはうつ病になると
いわれています。決して特別な病気ではなく、
誰もがかかりうる病気です。



東京都西多摩保健所

うつ病ってどんな病気？

Aさんの場合・・・

会社員のAさんは残業続きの毎日です。
一生懸命仕事をしていたのですが、この
ところ、考えがまとまらず、仕事が滞り
がち、新聞も読む気がせず、食欲もあり
ません。よく眠れない日が続く、「もう
だめだ。会社を辞めようか・・・」と考
えてしまいます。

Aさんのように気分がひどく落ち込んだり、何もする
気がおきなかったりする状態がいつまでも続き、なか
なか回復しないのがうつ病です。

自分では病気と気づかない場合も多いので、周囲の
人が変化に気づくことも大切です。



うつ病は適切な治療を受けることで治る病気です

うつ病は、脳の中の伝達物質の異常やストレスなどが
関係していると言われています。

心身の休養と薬が治療の基本となります。

3ヶ月程度の治療で回復します。



ときには自殺につながることもあります。適切な
治療と対応で自殺を防ぐことができます。

～うつ病の人への接し方のコツ～

- ☆十分に休養するよう勧める
- ☆本人の話をよく聴く
- ☆なおる病気だと伝える
- ☆叱咤激励しない
- ☆無理に気晴らしに誘わない

あなたの周りの方が、落ち込んで、いつもと違う様
子のときは、よく話を聴きましょう。その上で、専門
医（精神科、神経科、心療内科、メンタルクリニック等）
の受診か相談機関の利用を勧めましょう。

相談機関

一人で悩まず、相談しましょう。ご家族、友人、職場
の方からの相談もお受けします。相談は無料です。

《東京都西多摩保健所》

〒198-0042 青梅市東青梅5-19-6

TEL: 0428-22-6141 月～金 9時～17時

保健師、専門医が心の相談（予約制）をお受けし
ます。医療機関の紹介等もいたします。

《東京都立多摩総合精神保健福祉センター》

〒206-0036 多摩市中沢2-1-3

TEL: 042-371-5560 月～金 9時～17時

《こころの夜間電話相談》

TEL: 03-5155-5028

月～金 17時～22時 30分

《自殺防止センター》 *

TEL: 03-5286-9090 20時～翌朝6時

《東京 いのちの電話》 *

TEL: 03-3264-4343 24時間

《東京多摩 いのちの電話》 *

TEL: 042-327-4343 10時～21時

（*は民間団体）

