

9月は東京都の自殺対策強化月間です

台東区の自殺死亡率は、都内でも高い状況です。自殺は、個人的な問題だけではなく、健康・家庭・経済・生活問題など、さまざまな要因が複雑に絡み合った末に起こると言われています。自殺は、本人が発するサインに気が付き、適切な対応をとれば、防ぐことができます。

●JUNSONS

自殺者の多くは、自殺する前にSNSを出しています。「死んでしまいたい」と深く悩んでいると同時に「助けてほしい」と周囲に訴えている場合があります。この気が付きが自殺防止の第一歩です。

●LINEのSNSに気がいたら

①声をかける 周りの友人や家族・同僚の悩みがありそうな様子に気が付いたら、体調のこと等を切り口に、一言声をかけてみましょう。

②話をよく聴く 今まで何とか乗り切ろうと頑張ってきた人です。本人を責めたり、励ましたり、世間一般の常識を押し付けたりすることは避けましょう。相手の話を受け止める

て、思いやりの気持ちを伝えてみてください。また、可能であれば自殺をしない約束をしてください。自殺予防に有効です。

③相談機関へつなげる

一人で抱え込まず、ひとりで不安や心配事を抱え込まずに、相談できる窓口があることを伝えてください。さまざまな専門の相談機関があります。

●1人で抱え込まずに相談を

このころの健康相談(精神科医による相談)

台東保健所保健サービス課

TEL (3847) 9497

浅草保健相談センター

TEL (3844) 8172

東京いのちの電話

TEL (3264) 4343

東京自殺防止センター

TEL (5286) 9090

東京都夜間こころの電話相談

TEL (5155) 5028

東京都LINE相談「相談ほ

つこLINE@東京」(LINE

NEの「公式アカウント」か

ら検索するか、

QRコードから

友達登録をして

利用できます)



相談・問合せ 台東保健所保健予防課 TEL (3847) 9405



ハクビシン、アライグマの被害を防ぐために

ハクビシン、アライグマが敷地内の果実を食べたり、天井裏にすみつく等の相談が増えています。生態や習性を知り、被害を防ぎましょう。

●被害を防ぐための対策

- 敷地内の果実は早めに収穫するか、網などをかけましょう。また、落下した果実はすぐに処理しましょう。
- ハクビシンは夜行性です。夜にごみを出すのはやめましょう。
- ハクビシンは頭が入れば5センチメートル程度の狭い隙間を自由に通り抜けることができます。進入口になるような隙間(縁の下、換気口、軒下など)の穴をふさぐ、屋根に登れるような庭木の枝を剪定するなどの対策をしましょう。

●ハクビシン・アライグマ捕獲事業について

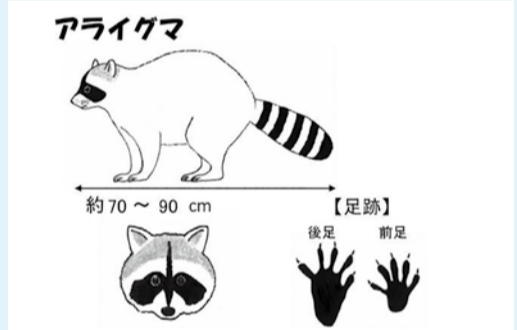
区では、ハクビシン、アライグマがすみついた民家(民有地)を対象に「箱わな」を設置して捕獲・駆除する事業を行っています。この事業を利用する際は、「箱わな」設置場所所有者の許可を得ていること、毎日の見回り、捕獲時の連絡等の協力などいくつかの条件があります。利用については、下記へご相談ください。

問合せ 環境課公害指導相談担当 TEL (5246) 1283

(出典 農林水産省生産局「野生鳥獣被害防止マニュアル」)

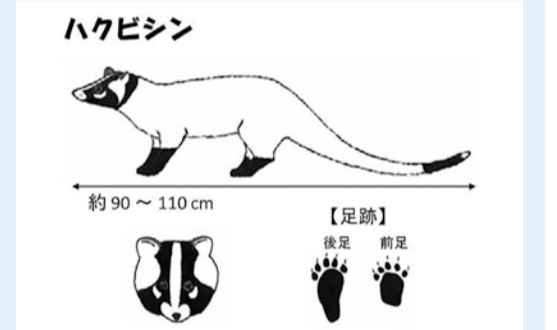
●アライグマの特徴

- 見分けるポイントはしっぽにある5~7本の黒いしま模様です。
- 成獣は、頭からしっぽの先まで70~90センチメートルほどで中型犬くらい大きさです。
- 目の周りが黒いマスク模様。眉間には黒筋。ひげは白い。
- 耳はとがって白い縁どりがある。
- 前足・後足とも5本指で鋭い爪がある。



●ハクビシンの特徴

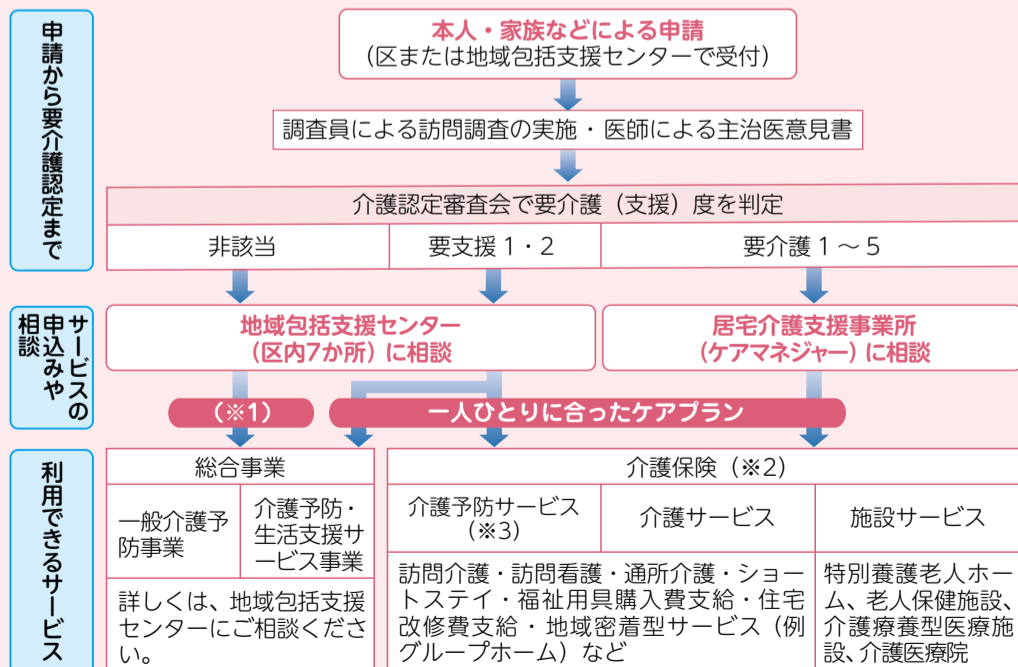
- 見分けるポイントは白鼻心(ハクビシン)の名の通り、額から鼻先に白い筋があることです。
- 成獣は、頭の先からしっぽの先まで90~110センチメートルほどで尾が長く、全体的にスリムな体系です。
- 前足・後ろ足とも5本指。爪無し。足が短く、黒い。



介護保険サービスの利用手続きをご存じですか

介護保険の要介護(要支援)認定の申請から、サービス利用までの流れは原則下図のとおりです。詳しくは、下記へご相談ください。

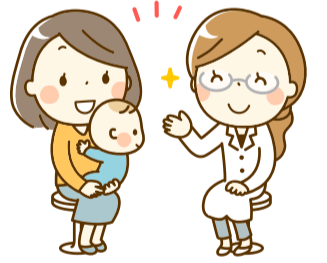
問合せ 介護保険課介護認定担当(区役所2階4番) TEL (5246) 1245
地域包括支援センター あさくさ TEL (3873) 8088 やなか TEL (3822) 1556
みのわ TEL (3874) 9861 くらまえ TEL (3862) 2175 まつがや TEL (3845) 6505
たいとう TEL (5846) 4510 ほうらい TEL (5824) 5626



(※1) 非該当の方も、身体状況等を確認する基本チェックリストの判定結果によって、介護予防・生活支援サービス事業を利用することが可能です。(※2) 要介護度によっては利用できないサービスがありますので、区・地域包括支援センター・ケアマネジャーにご相談ください。(※3) 訪問介護・通所介護につきましては、総合事業をご利用ください。

育児相談

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間、中止または内容を一部変更して実施します。最新の情報は、下記へお問合せください。発熱等の症状が見られる時は、来所を控えるようお願いいたします。また、各家庭でもこまめな手洗いや咳エチケット、手指のアルコール消毒等感染予防を行ってください。保健師による電話相談は、受付けていますので、下記問合せ先へご連絡ください。



予約制で実施する育児相談

内容 身体測定・保健師等の相談
持ち物 母子健康手帳、バスタオル、保護者着用のためのマスク

●1~3か月児の育児相談

日時	場所
9月15日(水)午後1時30分~3時30分	浅草保健相談センター
9月23日(水)午後1時30分~3時30分	台東保健所

●育児相談(対象は1歳5か月までの子供)

日時	場所
9月3日(木)午後1時30分~2時30分	生涯学習センター(はばたき21)

●とことこ育児相談(対象は1歳6か月以上の子供)

日時(受付は午前10時~10時15分)	場所
9月16日(水)午前10時~11時30分	浅草保健相談センター
9月29日(水)午前10時~11時30分	台東保健所

問合せ 台東保健所保健サービス課 TEL (3847) 9497
浅草保健相談センター TEL (3844) 8172