

9月は
東京都自殺対策
強化月間



気づいてください 体と心の限界サイン

保健予防担当(中野区保健所) ☎(3382)6500 FAX(3382)7765

人口動態統計調査によると、平成29年の中野区の自殺者数は55人で、区民約6,000人に1人の割合です。また、20代・30代の死因の第1位は自殺です。

自殺の背景には、心理的な問題だけでなく、生活上のさまざまな問題が存在しています。かけがえのない命を守るため、一人で悩まずに相談してください。身近な方の様子が「以前と比べておかしい」と感じたら、早めに対応しましょう。

中野区こころといのちの相談窓口

相談日時 平日午前8時半～午後5時

下記のすこやか福祉センターで相談できます

南部	中部
弥生町5-11-26 ☎(3380)5551 FAX(3380)5532	中央3-19-1 ☎(3367)7788 FAX(3367)7789
北部	鷺宮
江古田4-31-10 ☎(3389)4323 FAX(3389)4339	若宮3-58-10 ☎(3336)7111 FAX(3336)7134

ゲートキーパー講演会

自殺対策の基礎知識を習得し、学校や職場、家庭などさまざまな場面での対応方法を学びます。

日時 9月18日(火)午後6時半～8時半
会場 沼袋区民活動センター(沼袋2-40-18)
講師 西村由紀氏(特定非営利活動法人メンタルケア協議会理事)
申込み 8月21日～9月18日に、電話か、ファクシミリ(氏名とふりがな、講師に質問したいことを記入)または直接、保健予防担当へ。先着70人 ☆一時保育(先着6人)希望の方は、8月21日～9月11日に電話または直接、保健予防担当へ申し込みを

「自殺防止！東京キャンペーン」特別相談

54時間特別相談	自殺予防いのちの電話 ☆毎月10日に開設	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～	有終支援いのちの山彦電話-傾聴電話-
9月1日(土)午前0時～3日(月)午前6時 ☎0120(58)9090 (東京自殺防止センター)	9月10日(月)午前8時～11日(火)午前8時 ☎0120(783)556 (日本のいのちの電話連盟)	9月17日(月・祝)～21日(金) ☆期間中は24時間対応 ☎0570(08)7478 (ナビダイヤル)	9月1日(土)～30日(日) 各日正午～午後8時 金曜日は午後10時まで ☎(3842)5311

多重債務110番	自死遺族のための電話相談	
9月3日(月)・4日(火) 各日午前9時～午後5時 ☎(3235)1155 (東京都消費生活総合センター)	9月11日(火)～14日(金) 各日午前10時～午後10時 ☎(3796)5453 (グリーンケア・サポートプラザ)	9月22日(土)～24日(月・祝) 各日午前11時～午後7時 ☎(3261)4350 (全国自死遺族総合支援センター)



返済できない借金でお困りの方は「多重債務特別相談」へ 消費生活センター/1階 ☎(3389)1191 FAX(3389)1199

多重債務問題は必ず解決します。専門家への相談をご利用ください。
☆東京都、法テラス(日本司法支援センター)などとの共催

対象 区内在住・在勤・在学の、多重債務でお困りの方
内容・時間 消費生活相談員への相談=午前9時半～午後4時、
弁護士への相談=午後2時～4時 ☆弁護士への相談は、原則一人30分。8月21日～相談日前日の平日に、消費生活センターへ電話予約を。各日先着4人
日程 9月3日(月)・4日(火)
会場 区役所1階消費生活センター

東中野図書館(東中野1-35-5) 自殺対策特別企画展

9月14日(金)～27日(木)午前9時～午後8時
☆当日直接会場へ。休館日について詳しくは、図書館HPで確認を

区役所1階区民ホール 自殺防止パネル展

9月3日(月)～6日(木)午前8時半～午後5時
☆当日直接会場へ

世帯と人口 8月1日現在。()内は前月比

住民基本台帳	世帯数	人口(人)				合計
		男	女	小計	合計	
日本人	190,072 ※ (45減)	157,456 (60減)	154,793 (17減)	312,249 (77減)	331,093 (171増)	
外国人	14,238 (263増)	9,627 (149増)	9,217 (99増)	18,844 (248増)		