

健康・福祉

このほかの記事は10・11面こうとうインフォメーションに掲載

「江東区自殺対策計画(第2次)(素案)」に関するパブリックコメント(意見募集)を実施

区では、「江東区自殺対策計画」の改定作業を進めています。このたび、素案がまとまりましたので、その概要をお知らせするとともに、パブリックコメント(意見募集)を実施します。

ご意見の募集

素案の全文は、区HP、こうとう情報ステーション(区役所2階)、保健予防課(東陽2-1-1 保健所2階)、各保健相談所でも閲覧できます。寄せられたご意見や区の考え方は、後日、区報・区HPで公開します。なお、ご意見に対する個別回答は行いませんので、あらかじめご了承ください。

☑区内在住・在勤・在学の方

[募集期限] 12月23日(月)(必着)

[提出方法] 区HP、保健所保健予防課窓口またはFAX、メール、郵便で①氏名(団体等の場合は団体名と代表者名)②住所③年齢④ご意見⑤区外在住で区内在勤・在学の方は勤務先名・学校名・所在地を記入し、〒135-0016東陽2-1-1保健所保健予防課へ ※電話受付は行いません

☎保健所保健予防課保健係

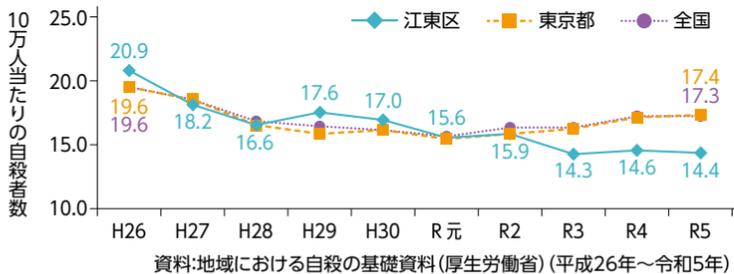
☎03-3647-5906 ☎03-3615-7171 ✉hokenyobo@city.koto.lg.jp

素案の概要

〈基本理念〉誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す

(1) 計画改定の背景

日本の自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)は、主要先進7か国の中で最も高く、自殺者数は毎年2万人を超えて推移しています。区では、令和2年3月に「江東区自殺対策計画」を策定し、全庁的な視野で自殺対策の総合的な推進を図ってきました。令和6年度末の計画期間の終了に伴い、計画を改定します。



(2) 素案の目標

令和11年までに自殺死亡率を11.5未満まで減少させる

(3) 施策の体系

基本施策	
基本施策1	こども・女性への支援の充実
基本施策2	地域におけるネットワークの強化
基本施策3	自殺対策を支える人材・取組の育成・支援
基本施策4	区民への相談支援と周知・啓発
基本施策5	生きることへの支援



いきいき 生き粋スタートプログラム(1~3月)

~介護予防のいろはを学んでいつまでもお元気を目指しましょう~

老化に負けない心身づくりの習慣化に向け、「KOTO生き粋体操筋力トレーニング編」や体を使った脳トレ体操など、ご自身で続けられる介護予防に効果的な運動をお伝えします。また、健康管理・介護予防に役立つミニ講座や体力測定も実施します。

介護予防のいろはを学び、ご自身や周囲の方と主体的に介護予防活動や社会参加の輪を広げていきませんか。

☑区内在住の65歳以上で運動習慣がない方(要介護・要支援認定者を除く)

☑12月23日(月)(必着)までに往復はがきに9面申込記入例の①~④と、⑤希望実施施設⑥性別⑦年齢を記入し、〒150-0011渋谷区東1-20-2ジェイレックビル (株)ジェイレック東京本店へ

☑[申し込み・内容](株)ジェイレック☎03-6434-1411(10:00~17:00 ※土・日曜、祝日除く) [その他]地域ケア推進課地域ケア係☎03-3647-4398 ☎03-3647-3165

シニア

実施場所	実施日時(祝日・休館日除く)	定員(抽選)
東砂スポーツセンター	1月8日~3月26日の水曜(全12回) 13:30~15:00	20人
深川スポーツセンター	1月7日~3月25日の火曜(1月14日、2月11日・25日除く全9回) 14:00~15:30	25人
深川北スポーツセンター	1月8日~3月26日の水曜(全12回) 9:30~11:00	20人
亀戸スポーツセンター	1月8日~3月26日の水曜(全12回) 9:30~11:00	20人
有明スポーツセンター	1月7日~3月25日の火曜(1月14日、2月11日・25日除く全9回) 11:00~12:30	20人

※受講決定者へは、別途持ち物などを案内します

認知症予防プログラム

~手足を動かし笑って脳活~

認知症ではないものの、もの忘れや意欲低下が気になることはありませんか。軽度認知障害(MCI)は認知症の一手手前の状態ですが、社会参加や運動など生活を見直すことで、症状の進行を遅らせることも可能といわれています。みんなで楽しく脳活しながら認知症を予防しませんか。

☑1月10日~2月28日の金曜(全8回) 14:00~15:00

☑場スポーツクラブ&スパルネサンス亀戸24(亀戸2-1-1 2階)

☑区内在住の65歳以上で、認知症の診断や要介護・要支援認定を受けていない方 ☑20人(申込順)

☑12月9日(月)11:00から、電話でスポーツクラブ&スパルネサンス亀戸24へ☎03-5836-1301(11:00~17:00 ※金・土・日曜、祝日除く) ☎03-5836-1302

☑地域ケア推進課地域ケア係

☎03-3647-4398 ☎03-3647-3165

シニア

介護予防リーダー養成講座

~KOTO生き粋体操を使った介護予防活動を仲間と地域で始めてみませんか~

江東区オリジナルの介護予防体操「KOTO生き粋体操筋力トレーニング編」のポイントや効果などを学んで、自身の身近な場所で仲間と自主グループの立ち上げや身近な人に体操を紹介する活動を行いませんか。

講座では、介護予防の知識や身近な仲間と協力していつまでも元気に暮らす方法も学ぶことができます。町会や自治会・老人クラブなど既存の活動に、KOTO生き粋体操を取り入れ介護予防を行いたい方の参加もお待ちしております。

☑1月10日~2月28日の金曜(全8回) 10:00~12:00(最終日は12:30まで)

※ほかに別日程で自主グループの見学実習あり

☑場スポーツクラブ&スパルネサンス亀戸24(亀戸2-1-1 2階)

☑区内で、身近な仲間と介護予防の自主グループを立ち上げる意欲があり、プログラム全8回に参加できる方 ☑20人(申込順) ☑[実技]KOTO生き粋体操筋力トレーニング編、体力測定の手法など

[講義]介護予防とは、高齢者が運動を行う際の注意点、栄養と口腔機能、認知症サポーター養成講座、区の高齢者の実態、介護予防リーダーの役割、CPRミニ講習、グループワーク

☑12月9日(月)11:00から☑区HP申込または電話でスポーツクラブ&スパルネサンス亀戸24へ

☎03-5836-1301(11:00~17:00 ※金・土・日曜、祝日除く) ☎03-5836-1302

☑地域ケア推進課地域ケア係☎03-3647-4398 ☎03-3647-3165



シニア

こどものサードプレイス(居場所) じどうかん



0歳~18歳までみんなで楽しめる、地域の子育てやあそびの拠点です。中学生・高校生世代も大歓迎!卓球、ダーツ、マンガ、学習スペースなどがあります。Teen's Caféも実施中 ☑各児童館へ

