

9月10日(月)は「屋外広告の日」です

屋外広告物には人々に必要な情報を提供し、まちに賑わいや活気をもたらす効果があります。しかし、目立つばかりで周辺景観と調和しない広告物や適切に管理されない広告物は、その地域の景観を悪化させたり、安全を脅かすことがあります。屋外広告物を設置する際には、配置や色彩、大きさなどを周辺環境に調和させるよう心がけましょう。また、設置後も適切に管理し、安全性の確保に努めましょう。

■屋外広告物の景観配慮のポイント

- 良好な自然景観の中では、視界を遮る屋外広告物は設置しないようにしましょう
- 住宅地では必要最小限の大きさとし、周辺のまち並みとの調和に配慮しましょう
- まち並みや建物に調和した広告物の設置は、お店だけでなく、まちの魅力も向上させます

問合せ先: 都市計画課 (☎51・2616) http://www.city.toyohashi.aichi.jp/bu_toshikeikaku/toshikeikaku/

全国瞬時警報システム(Jアラート)による、全国一斉放送試験が行われます

緊急地震速報などの緊急情報をサイレンや音声放送で伝達する「全国瞬時警報システム(Jアラート)」による試験が全国的に行われます。市内の緊急情報伝達システムから放送が流れます。

とき:9月12日(水)午前10時・10時30分(全2回) **ところ:**緊急情報伝達システム(市内62か所)、市役所本庁舎(東館、西館、駐車場) **内容:**「これは、試験放送です。」と3回繰り返します※災害情報の放送ではありません **その他:**天候の状況などにより日程などが変更される場合があります **問合せ先:** 防災危機管理課 (☎51・3127)



緊急情報伝達システム

9月10日(月)は下水道の日

下水道には、汚水を浄化して環境を守るとともに雨水を集めて流すという大きな役割があり、台風や大雨のとき、まちを洪水から守ってくれます。9月10日は「下水道の日」です。下水道の役割を知っていただき、正しい使い方を守っていただくようお願いします。

■下水道の役割

- 住みよい環境を作る
- 川や海をよごれから守る
- 大雨に強いまちを作る
- リサイクルする

■下水道を大切に使いましょう

家庭では…使用後の油や生ごみを流さないでください。洗剤は必要な分量だけ使うようにしましょう

飲食店では…グリストラップをこまめに掃除しましょう

工場などでは…排水の水質検査を定期的に行いましょう

問合せ先: 給排水課 (☎51・2726)

暮らしの安全安心

暮らしの安全安心

暮らしの安全安心

問合せ先 安全生生活課 (☎51・2303)

市内では、子どもを狙った不審者が多発しています。また、夏休みが終わり、登下校中の子どもを狙う不審者の増加も懸念されます。子どもは、大人に比べ犯罪被害にあいやすいため、地域一体となって、不審者などから守っていくことが大切です。日ごろから防犯意識を高め、次の防犯活動を実践し継続しましょう。

■子どもを守る防犯活動

- 買い物など外出するときは、子どもの活動時間帯に合わせましょう(※1)
- 外出時にはタスキなどの反射材を身につけましょう(※2)
- あいさつを励行しましょう
- ※1 市内では「子ども見まもり隊」が全小学校区に設置されており、子どもの登下校を見守っています
- ※2 ウォーキングを楽しむ市民を対象に安全確保や防犯活動に役立つ反射材(タスキ、リストバンド)を市役所安全生生活課(東館2階)で配布しています



子ども見まもり隊



9月10日(月)～16日(日)は自殺予防週間です 「これってうつ病かな...？」 そのあなたの小さな気づきが大切です！

問合せ先

健康増進課 ☎ 39・9145

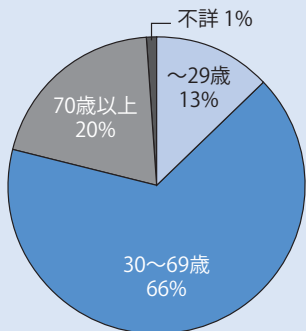
■自殺者は交通事故死亡者の6・5倍以上

現在、全国の自殺者は年間3万人を超えています。これは交通事故死亡者の6・5倍とほるかに多く、この傾向は豊橋市でも同様です。

■全体の約7割が働きざかり

平成23年の統計(左グラフ)によると、全国の自殺者を年齢別で見ると60歳代が最も多く(18・1

■平成23年全国年齢別自殺者数の割合



■うつ病の主な症状

自分で感じる症状	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠障害(寝つきが悪い・途中で目が覚める・朝早く目が覚める・眠りすぎる) ・やる気がおきない ・わけもなく憂うつになる ・以前楽しめていたことが楽しめなくなる ・自分がいないほうが良いと思う ・悲観的な方向にばかり考えてしまう ・「自分が悪い」「迷惑ばかりかけてすまない」と必要以上に自分を責める
周囲が気づきやすいサイン	<ul style="list-style-type: none"> ・元気がない ・笑わない ・食欲がない ・お酒の量が増えた ・仕事のミスが増える ・作業能率が下がる

％、次いで50歳代(17・5％)、40歳代(16・5％)、30歳代(14・5％)の順になっています。

■なぜ働きざかりに自殺が多いのか？

自殺者が多い30～60歳代は、次のように多くのストレスに直面する機会が多いからです。

- ・〈働きざかりに多いストレスの要因〉
- ・ 家族を養う責任や家庭の問題
- ・ 親の介護などの問題
- ・ 職場では仕事への責任が重くなる
- ・ 失業したり、退職したりして仕事を失う
- ・ 家族や友人を失う、離婚する
- ・ 健康の問題

者の8割以上に、こころの病があったと言われており、こころの病は自殺との関連が深く、その中でも最も多いのが「うつ病(うつうつ病も含む)」です。

■うつ病とは

うつ病とは、気分が落ち込んで何に対しても興味を失い、活力が低下する病気です。上表の症状が2週間以上続き、生活に支障をきたします。約15人に1人が生涯にうつ病を経験するとい

う病は誰でもなる可能性のあるこころの病です。大切なことは、あなたやあなたの身近な人が、うつ病になったときに早く気づくこと、そして早く治療をすることです。

■8割以上に、こころの病

自殺そのものは病気でなく、病気の兆候(ちせうこう)でもありません。しかし自殺

■うつ病の早期発見・早期治療のために

うつ病の症状はつらいのに、自分では気づきにくいことがあります。そのため、まわりの方がちょっとした変化に気づき、早く適切な機関につなぐことが大

■インターネットでの医療機関や相談機関の検索方法

豊橋市ホームページ
(<http://www.city.toyohashi.aichi.jp/>)
を開きます



豊橋市ホームページ

⇒検索

キーワードを入力します

精神科医療機関

⇒検索

悩み別相談機関一覧

⇒検索

切です。「これってうつ病かな...?」と思ったら、まずは医療機関や、こころの相談窓口にご相談ください。精神科・心療内科の医療機関は、豊橋市ホームページから探すことができます(左図)。