

# 9月10日～9月16日は「自殺予防週間」です

自殺予防の対策を推進するためには、自殺に対する誤解や偏見をなくし、正しい知識を普及啓発することが大切です。このため、国は「自殺総合対策大綱」において、9月10日の世界自殺予防デーにちなみ、毎年9月10日からの一週間を「自殺予防週間」に設定し、啓発活動を推進しています。

自殺は自由な意志や選択の結果ではなく、健康問題や経済的問題、生活問題など、さまざまな要因が複雑に関係し、心理的に追い込まれた末の死と言われ、うつ病など心の健康問題が大きく関係しています。



悩みをお持ちの方、困っている方は、一人で抱え込まずに、まずは家族や友人、同僚など身近な人に相談してください。相談しづらい時は、電話相談窓口もあります。

また、身近な人の様子がいつもと違うと感じた場合は、声をかけ、耳を傾けてみましょう。支援が必要な人を支援先につなぎ、温かく見守るという意識と行動が重要です。悩んでいる方が孤立しないよう温かく寄り添いましょう。



※鳥取県では、法律など一部用語を除き、自殺という言葉を用いた言葉を自死という言葉に変えて使っています。

## <電話相談窓口>

窓 口	日 時	電 話
八頭町保健課（郡家保健センター）	月～金曜日（8：30～17：15）	0858-72-3566
精神保健福祉センター		0857-21-3031
鳥取市保健所		0857-22-5616
鳥取いのちの電話	毎日365日（12：00～21：00）	0857-21-4343
自殺予防いのちの電話（無料）	毎日（16：00～21：00） 毎月10日（8：00～翌8：00）	0120-783-556

## 鳥取市認知症フォーラム2023が開催されます

**日 時** 9月9日（土）14：00～16：00  
**会 場** さざんか会館 5階 大会議室  
 （鳥取市富安二丁目104-2）  
 オンライン会場：八頭町中央公民館

**内 容**  
 演題：認知症になってからのセカンド・ストーリー  
 ～私からあなたへ伝えたいこと～  
 講師：一般社団法人セカンド・ストーリー  
 代表理事 山中 しのぶさん

**定 員** 100人（会場）参加無料・要申込

### 申し込み

#### ■会場参加の場合

鳥取市中央包括支援センター  
 ☎0857-20-3457 FAX0857-20-3906

#### ■オンライン会場参加の場合

八頭町地域包括支援センター  
 ☎72-3574 FAX72-3565

**問い合わせ** 地域包括支援センター ☎72-3574

## 健康講座のご案内

**日 時** 9月20日（水）  
 14：00～15：00（受付13：30～）

**会 場** 八頭町中央公民館

**講 演 会**  
 演題：ゲートキーパー（※）養成講座  
 「こころの健康について」

講師：県立精神保健福祉センター  
 所長 原田 豊さん

**定 員** 50人（前日までに要申込）

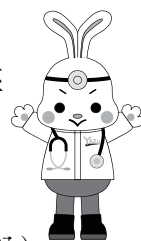
※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る人のことです。

\*出前図書館があります。

\*日程・実施内容などが変更になる場合があります。

この事業は、八頭町健康ポイント  
 ラリー対象事業です▶▶

**申し込み・問い合わせ** 保健課 ☎72-3566



## 9月は「世界アルツハイマー月間」

# 9月21日は「世界アルツハイマーデー」です

1994年「国際アルツハイマー病協会」は世界保健機関(WHO)と共同で認知症への理解をすすめ、毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定しました。この日を中心に全国各地で認知症への理解を呼びかける啓発活動が行われており、八頭町でもさまざまな取り組みを実施しています。

### 認知症サポーターになりませんか？

町では認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守るサポーター養成講座を開催しています。身近にサポーターがいることで一人一人が住み慣れたまちで安心して生活することができます。

企業、学校、自治会など、概ね5人以上を対象に出張講座を行います。受講を希望される場合は、地域包括支援センターへご相談ください。

2023年度世界アルツハイマー月間・デー標語  
もっと知ろう もっと語ろう 認知症  
(公益社団法人認知症の人と家族の会より)

### 認知症を知ろう・学ぼう

町内各図書館で9月末まで認知症に関連した大人、子ども向けの推薦図書等の紹介や展示、貸出を行いますので、ぜひご利用ください。



問い合わせ 地域包括支援センター ☎72-3574

### 結核・肺がん、大腸がん検診の巡回検診を行います

#### 持ち物

- がん検診受診券(5月下旬に郵送しています。紛失した場合は保健課へお問い合わせください)  
※当日受診券がないと検診を受けられません。
  - 肺がん(結核) 巡回検診問診票
  - 大腸がん巡回検診問診票
  - 受診前問診票
- ※問診票は必ず記入し、受診前問診票裏面をご確認のうえ、お越しください。

月 日	会 場	時 間
9/29 (金)	大江多目的集会所	9:00 ~ 9:20
	下野生活改善センター	9:30 ~ 9:40
	橋本生活改善センター	9:50 ~ 10:00
	済美地区福祉施設前	10:10 ~ 10:20
	船岡地区福祉施設駐車場	10:30 ~ 10:40
	船岡地区公民館前	10:50 ~ 11:10
	見槻公民館	13:30 ~ 13:40
	隼水泳会館前	13:50 ~ 14:00
	上野ライスセンター前	14:10 ~ 14:20
下濃公民館	14:30 ~ 14:40	

問い合わせ 保健課 保健係 ☎72-3566

### 9月24日～9月30日は結核予防週間です

結核は今なお全国で年間1万1千人近くの新たな患者が発生し、およそ2千人が亡くなっている重大な感染症です。鳥取県東部においても毎年新たな患者が発生しており、そのうち半数以上が70歳以上の高齢者です。しかし、結核は早期発見すれば、通院・服薬治療で治ります。



次のような症状があるときは、かかりつけ医を受診し、胸部エックス線検査を受けましょう。

- 咳が2週間以上続く
- たんがよく出る、たんに血が混じる
- 息を吸うときに胸が痛む
- 微熱、体がだるい、急に体重が減る

65歳以上の方は、症状がなくても年に1回は必ず結核検診(胸部エックス線検査)を受けましょう。

八頭町では、肺がん・結核検診を行っています。特に高齢者は結核発症の危険性が高いと言われています。毎年受診するよう心がけましょう。

問い合わせ 保健課 保健係 ☎72-3566