

9月10日～9月16日は「自殺予防週間」です

国では、毎年9月10日の「世界自殺予防デー」から始まる1週間を「自殺予防週間」と定め、自殺防止に向けた集中的な啓発活動をしています。

自殺は自由な意志や選択の結果ではなく、健康問題、経済・生活問題など様々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、うつ病などこころの健康問題が大きく関係しています。

自殺に追い込まれることは「誰にでも起こりうる」ことです。悩んだり、つらい時には1人で抱え込まず、身近な人や相談機関へ話してみませんか？



また、身近に悩みを抱えている人がいたら、声をかけ、寄り添い話をきいて、見守り、必要に応じて専門機関をご紹介ください。それぞれの立場で、できる行動をしていくことが、身近な人の支えとなります。

八頭町では、令和6年3月に「いのち支える自殺対策計画」を策定し、生きることの包括的な支援として自殺対策を実施しています。

計画の基本理念である「誰も自殺に追い込まれることのない八頭町」の実現を目指して、一人ひとりができることから始めてみましょう。

※鳥取県では、法律など一部用語を除き、「自殺」という言葉を「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）	毎月10日（8：00～翌8：00）	0120-783-556

各種健康講座のご案内

演 題 「(仮) 高血圧症・脂質異常症と循環器病予防について」

日 時 9月12日(木)
14時～15時(受付13時40分～)

講 師 中安脳神経・内科クリニック
医師 中安弘幸さん
*出前図書館、血圧自己測定あり



正しい測定方法について確認できます！

演 題 「(仮) ロコモティブシンドロームと骨の健康づくりについて」

日 時 9月25日(水)
14時～15時(受付13時40分～)

講 師 鳥取県立中央病院
医師 村岡智也さん
*出前図書館、骨密度測定あり



手首に超音波を当てて骨の健康度がチェックできます！

演 題 「誰もが自死に追い込まれない八頭町を目指して」
こころのサポーター ゲートキーパー(※) 養成講座

日 時 10月3日(木)
14時30分～15時30分(受付14時～)

定 員 50名
講 師 おかだ内科 医師 岡田浩子さん



八頭町睡眠キャンペーンキャラクター「スーミン」

※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、ストレスチェックあり

唾液アミラーゼ量を測定し、ストレスが与えているからだへの影響が確認できます！

※会場はいずれも郡家保健センターからです。
※前日までのお申し込みをお願いします。

申込み・問い合わせ 保健課 ☎72-3566



この講座は、八頭町健康ポイントラリーの対象事業です。

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
※問診票は必ず記入のうえ、お持ちください。

問い合わせ 保健課 保健係 ☎72-3566

月 日	場 所	時 間
9/26 (木)	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	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	13:50 ~ 14:00
	上野ライスセンター	14:10 ~ 14:20
	下濃公民館	14:30 ~ 14:40

9月の保健課事業計画

日	曜日	内 容	時 間	場 所	対 象
2	月	こころとからだの健康相談	9:30~10:30	八東保健センター	一般
3	火	水中運動教室	10:00~10:45	八東保健センター	65歳以上対象
		健診結果相談会	(受付) 13:30~13:50	八東体育文化センター	7/31、8/1健診受診者
4	水	さわやか体操教室	(1部) 9:40~10:40 (2部) 10:45~11:45	郡家保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
5	木	水中運動教室	(1部) 9:45~10:30 (2部) 10:45~11:30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
		集団検診	(受付) 8:30~10:00	旧隼小学校体育館	検診案内チラシをご覧ください
6	金	離乳食講習会	13:30~15:00	郡家保健センター	R6.4.5 ~ R6.5.23生
9	月	健診結果相談会	(受付) 13:30~13:50	大江地区公民館	8/7健診受診者
		集団検診	(受付) 8:30~10:00	大御門体育センター	検診案内チラシをご覧ください
10	火	水中運動教室	10:00~10:45	八東保健センター	65歳以上対象
		ゆるやか体操教室	14:00~15:00	八東保健センター	一般
		集団検診	(受付) 8:30~10:00	上私都地区福祉施設	検診案内チラシをご覧ください
12	木	水中運動教室	(1部) 9:45~10:30 (2部) 10:45~11:30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
		健康講座	受付13:40~ 講演14:00~15:00	郡家保健センター	一般
13	金	男のかるやか体操教室	14:00~15:00	郡家保健センター	40歳~概ね74歳の男性
17	火	水中運動教室	10:00~10:45	八東保健センター	65歳以上対象
		骨コツ筋力アップ教室	14:00~15:00	八東保健センター	一般
18	水	さわやか体操教室	(1部) 9:40~10:40 (2部) 10:45~11:45	船岡保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
19	木	水中運動教室	(1部) 9:45~10:30 (2部) 10:45~11:30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
		3歳児健康診査	(受付) 12:30~12:45	郡家保健センター	R3.7.19 ~ R3.9.15生
20	金	離乳食講習会	13:30~15:00	郡家保健センター	R5.10.27 ~ R5.12.20生
24	火	水中運動教室	10:00~10:45	八東保健センター	65歳以上対象
		ゆるやか体操教室	14:00~15:00	郡家保健センター	一般
25	水	集団検診	(受付) 8:30~10:00	中私都改善センター	検診案内チラシをご覧ください
		健康講座	受付13:40~ 講演14:00~15:00	郡家保健センター	一般
26	木	巡回検診	9:00~14:40	船岡地域	案内チラシをご覧ください
		水中運動教室	(1部) 9:45~10:30 (2部) 10:45~11:30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
27	金	健診結果相談会	13:30~13:50	船岡地区公民館	8/22、23健診受診者
30	月	認知症の方と家族のつどい	13:30~15:30	郡家保健センター	認知症の方を介護している 家族の方など

10月上旬の保健課事業計画

日	曜日	内 容	時 間	場 所	対 象
1	火	水中運動教室	10:00~10:45	八東保健センター	65歳以上対象
		6カ月児健康診査	(受付) 12:30~12:45	郡家保健センター	R6.2.7 ~ R6.4.1生
		2~3か月児育児相談	14:30~16:00	郡家保健センター	R6.6.7 ~ R6.8.1生
2	水	さわやか体操教室	(1部) 9:40~10:40 (2部) 10:45~11:45	郡家保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
		健診結果相談会	13:30~13:50	船岡保健センター	8/28健診受診者
3	木	水中運動教室	(1部) 9:45~10:30 (2部) 10:45~11:30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
		健康講座	受付14:00~ 講演14:30~15:30	郡家保健センター	一般
7	月	こころとからだの健康相談	9:30~10:30	郡家保健センター	一般
8	火	水中運動教室	10:00~10:45	八東保健センター	65歳以上対象
		ゆるやか体操教室	14:00~15:00	八東保健センター	一般
9	水	健診結果相談会	13:30~13:50	隼地区公民館	9/5健診受診者
10	木	水中運動教室	(1部) 9:45~10:30 (2部) 10:45~11:30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
		5歳児健康診査	通知でお知らせします	郡家保健センター	R1.8.23 ~ R1.9.26生

各事業は、中止・延期となる場合があります。詳しくは、町ホームページをご確認いただくか、保健課までお問い合わせください。