

3月は、自殺対策強化月間です

～誰も自死※に追い込まれることのない八頭町を目指して～

🏠 生活環境の変化が多い3月。心の負担を抱えていませんか？

就職、転勤、進学、引っ越し… 3月は大きな環境の変化が重なる時期です。この時期は自死者数が増える傾向にあるため、国では「自殺対策強化月間」として啓発を強化しています。町も、「誰も自死に追い込まれることのない町」を目指して、「いのち支える自死対策計画」を令和6年3月に策定し、自死対策に取り組んでいます。

💡 自死は個人の自由な意思や選択の問題ではありません

令和5年度の全国の自死者数は21,837人（警察庁「自殺統計」）となっており、県内でも72の方が自死で亡くなっています。

自死の背景には、経済的な困難さ、人間関係の悩み、健康問題、介護疲れといった家庭問題など、さまざまな要因があり、それらが複雑に関係しています。自死は追い込まれた末の死です。このような状況は、誰にでも起こりうるものです。

💡 大切な命を守るために、あなたにできること

『身近な人の違和感』それは、悩みを抱えているサインかもしれません。次のあなたの行動が大切な人の命を守ります。

◆ 気づき・声かけ

「いつもと様子が違うな…」と感じる人はいませんか？ それは「たすけて」のサインかもしれません。さりげなく声をかけてみましょう。

◆ 傾聴

相手の気持ちに寄り添い、話を否定せず、安心感を与えながらしっかりと相手の話を聴きましょう。

◆ つなぐ

悩みを抱える人が早めに専門機関に相談できるよう手助けをしましょう。

◆ 見守る

専門機関につながった後も、孤立しないよう声をかけたり、話を聴いたりして温かく寄り添いましょう。

※鳥取県では、法律など一定用語を除き、自殺という言葉を自死という言葉に換えて使っています。

📞 困ったときは、一人で抱え込まず相談を！

悩んでいる方や身近な方のことで気になることがあれば、相談窓口にご連絡ください。あなたの声かけが、大切な命を救うきっかけになります。



厚生労働省ウェブサイト
まもろうよこころ

相談窓口	電話番号	受付時間
八頭役場保健課	0858-72-3566	平日 8:30～17:15
鳥取県立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	0857-21-4343	毎日365日 12:00～21:00
自殺予防いのちの電話（無料）	0120-783-556	毎月10日 8:00～翌日8:00

子宮頸がん予防ワクチン キャッチアップ接種 期間延長のお知らせ

子宮頸がん予防ワクチンのキャッチアップ接種は令和7年3月31日までとされていますが、2回目以降の接種について、令和8年3月31日まで接種が可能となりました。

まだ1回も接種を受けていない方は、3月末までに接種をしましょう！

期間延長の対象者(以下の全てに該当する方)

- ・平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性
- ・これまでに子宮頸がん予防ワクチンを3回接種（※15歳未満で9価HPVワクチン1回目を接種した方は2回）していない
- ・令和4年4月1日～令和7年3月31日までに1回以上接種を受けた方

延長後の接種期間

令和8年3月31日まで

問い合わせ

保健課

保健係

☎72-3566

3月13日は「世界腎臓デー」です！

腎臓病の早期発見と治療の大切さを広めるため、毎年3月の第2木曜日は「世界腎臓デー」と定められています。

■「慢性腎臓病（CKD）」とは？

CKDは腎臓の異常が慢性的に続く状態のことをいいます。進行すると脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まるだけでなく、腎機能が低下して透析や腎移植が必要になることもあります。

現在、日本では成人の約5人に1人がCKDと推計され、「新たな国民病」といわれるほど身近な病気です。

■ CKDを予防するためにできること

- ・塩分・アルコールの摂りすぎに注意
- ・肥満・運動不足を改善
- ・禁煙を心がける
- ・定期的な健診で早期発見

日頃の生活習慣を見直し、腎臓を守りましょう。

3月1日～3月7日は『子ども予防接種週間』です

受け忘れていた予防接種はありませんか？ 母子健康手帳をもう一度確認しましょう。

令和6年度の麻疹風しん第2期の接種期間は、令和7年3月31日までです。その他の予防接種の対象年齢は下記のとおりです。対象年齢を過ぎて接種される場合は、全額自己負担となりますのでご注意ください。

定期予防接種（公費負担）

予防接種名	対 象 年 齢	接種回数
B型肝炎	生後2か月～1歳未満	3回
インフルエンザ菌b型（ヒブ） 小児用肺炎球菌	生後2か月～5歳未満	1～4回（接種開始年齢により回数が異なる）
ロタウイルス ※1	ロタリックス：出生6週0日後～出生24週0日後まで ロタテック：出生6週0日後～出生32週0日後まで	ロタリックス：2回 ロタテック：3回
四種混合（ジフテリア、百日咳、破傷風、不活化ポリオ）	生後2か月～7歳6か月未満	初回3回追加1回
五種混合（ジフテリア、百日咳、破傷風、不活化ポリオ、ヒブ）	生後2か月～7歳6か月未満	初回3回追加1回
B C G	生後3か月～1歳未満	1回
麻疹風しん混合	第1期 満1～2歳未満（1歳児）	1回
	第2期 小学校就学前の年長児	1回
水痘	満1～3歳未満	2回
二種混合（ジフテリア、破傷風）	満11～13歳未満	1回
日本脳炎	第1期：満3～7歳6か月未満	初回2回・追加1回
	第2期：満9～13歳未満	1回
日本脳炎（特例）	第1期・第2期：H7.4.2～H19.4.1生まれの方のうち満20歳未満の方	第1期：初回2回・追加1回 第2期：1回
ヒトパピローマウイルス感染症（子宮頸がん）	小学6年生～高校1年生に相当する年齢の女子 キャッチアップ接種：H9.4.2～H20.4.1生まれの女子	2回または3回（年齢やワクチンの種類により回数が異なります。）

※1 接種するワクチンの種類により対象年齢や接種回数が異なります。

接種券及び予診票を紛失された方は、保健課にご連絡ください。

問い合わせ

保健課

保健係

☎72-3566