

毎年9月10日は自殺予防デー
9月10日～16日は自殺予防週間です

自死の状況

日本の令和7年の自死^{※1}者数は1万9,188人で、令和6年に比べ1,132人減少しています。男女別にみると、男性は625人減少、女性は507人減少となっています。また、男性の自死者数は、女性の約2.2倍となっています。

鳥取県の自死者数は、令和元年から令和3年まで増加していましたが、令和4年は83人に減少し、令和5年は72人、令和6年は65人、令和7年は57人に減少しています。男女別にみると、男性は37人、女性20人となっており、全国と同様に男性の自死者数が多く、女性の約1.9倍となっています。

※1 鳥取県では、法律名等一部の用語を除き、原則として、「自殺」という言葉に代えて「自死」という言葉を用いることとしています。

自死の背景

自死は、体や心の健康、暮らしや仕事、経済面の悩み、家族の問題など複数の要因が複雑に絡みあっています。悩みや心配ごとをひとりで抱えて誰にも相談できず、心理的に追い込まれた結果、「自死でしか解決できない」と思い込んでしまうケースが多いようです。

自死を防ぐためにできること

自死を予防するためには、行政や関係機関の取り組みだけでなく、私たち一人ひとりが自死に関心をもつことが大切です。周囲の人に気を配り、「ちょっといつもと様子が違う」と感じる人がいれば、その人の話をじっくり聴き、アドバイスや助言ではなく、その人の気持ちを受け止めてください。

必要だと思うときは、専門機関等に相談しましょう。福祉事務所でも随時相談に応じていますので、遠慮なく連絡ください。

こんなときは早めに相談を！

- 寝付けない
- 夜中に何度も目覚める
- 早朝に目が覚め、その後寝付けない
- 朝なかなか起きられない
- 昼間眠気が襲い、生活に支障がある

質の良い睡眠をとるために・・・

- 朝はなるべく同じ時間に起きる
- 朝起きたら光を浴びて体内時計をリセットする
- 食事はなるべく同じ時刻にとる
- 寝酒、寝る前のカフェイン摂取はしない
- ぬるめのお風呂に入る
- 眠たくなってから寝床に入る
- 昼間は適度に体を動かす
(寝る直前は激しい運動はせず、ストレッチ程度がオススメ)

ワンポイントアドバイス

“睡眠は健康のバロメーター”

睡眠は心身の疲労回復に大きな役割を担っています。また、心の不調が睡眠の問題としてあらわれることもあります。

相談先	電話番号
鳥取市保健所 保健医療課 心の健康支援室	0857-22-5616
鳥取県立精神保健福祉センター	0857-21-3031
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556
チャイルドライン(18歳まで利用可能)	0120-99-7777
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310
自殺予防いのちの電話	0120-783-556
鳥取いのちの電話	0857-21-4343

相談・問合せ先 福祉事務所 ☎75-4102



9月は「あなたの健康」について考える月間です

がん制圧月間 ～がん検診 定期受診は 自己投資～

がんと聞いて、「自分もかかるかもしれない」と思う人は少ないかもしれませんが、がんは2人に1人はかかると言われており、日本人の死因第一位です。他人事ではありません。がんは早期発見できれば治癒する確率が高まります。

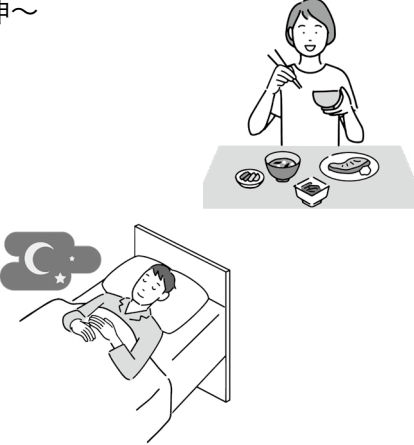
早期発見のために、定められた間隔でがん検診を受け、精密検査が必要と判断された場合は、必ず精密検査を受けるようにしましょう。

また、食生活や運動などの生活習慣を整えることは、がん予防にもつながります。

健康増進普及月間

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠 ～健康寿命の延伸～
生活習慣の積み重ねが健康状態に大きく影響します。

- 1 バランスのとれた食事を、1日3回、適量とっていますか
- 2 身体を動かす機会がありますか
- 3 良い睡眠はとれていますか
- 4 たばこは吸っていませんか
- 5 お酒は1日1合までにしていますか
- 6 週2日程度の休肝日がありますか



食生活改善普及運動

食事はバランスが大切です。特定の食べ物に偏ることなく、いろいろな食品を少しずつ食べることで、自然と栄養バランスが整います。ただ、意識しないと不足しがちなものが野菜です。

野菜は、生の状態であれば両手3杯分程度が1日の適量です。これは、火を通すと小鉢5皿分程度になります。皆さんは毎食、野菜を食べていますか。

～智頭町のがん検診、国民健康保険に加入している人の特定健診、後期高齢者医療制度に加入している人の後期高齢者健診は、いずれも無料で受けられます。今年度の健診をまだ受けていない人は、この機会にぜひ受診を！～

9月24日～30日は結核・呼吸器感染症予防週間です！

結核は、全国で年間1万人近くの新たな患者が発生し、およそ1,700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、大半は70歳以上の高齢者ですが、近年は60歳台の人も増えています。

次のような症状があるときは、できるだけ早く受診しましょう

- 結核は早期発見すれば、通院・服薬治療で治ります。
- 咳が2週間以上続く
 - 食欲不振が続き、体重が減ってきた
 - 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
 - 微熱が続く、体がだるい



高齢になるほど咳やたんの呼吸器症状が出にくく、
なかなか結核の発病に気づかないことがあります。
65歳以上の人は、症状がなくても
年に1回は結核検診(肺がん検診と同時実施)を受けましょう。

問合せ先 保健センター福祉課 ☎75-4101