

# 生きる・つながる・支えあう



## 毎年3月は、自殺対策強化月間です。

全国では平成10年以降、毎年およそ3万人が自死で亡くなっており、鳥取県でも、毎年150人から200人が亡くなっています。

## 早めに相談、早めに受診

自死には、健康の問題や経済・生活上の問題、うつ病など、さまざまなことが複雑に関係しているといわれています。

そのうつ病となる原因の94%が「不眠」ともいわれています。眠れない日が続く、好きだったことにもやる気が起きないなどの症状がみられたら、早めに相談・受診してみましょう。



日野町睡眠キャンペーン  
イメージキャラクター『スーミン』

## ちゃんと眠れていますか？～よい睡眠をとるための12カ条～

- 1 睡眠時間は人それぞれ。日中の眠気で困らなければ十分。
- 2 刺激物を避け、寝る前には自分なりのリラックスマethodを。
- 3 床につくのは眠たくなってから。就寝時間にこだわらない。
- 4 同じ時刻に毎日起床。1日のリズムを作るには、早寝よりも早起きが効果的。
- 5 光を利用。目覚めたら日光を入れ、夜の照明は控えめに。
- 6 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣。
- 7 昼寝をするなら、午後3時前の20～30分。
- 8 眠りが浅い時は、積極的に遅寝・早起きに。生活にメリハリをつけ、まずは早起きから。
- 9 激しいびき・呼吸停止・足のびくつき・むずむず感は要注意。
- 10 十分眠っても、日中の眠気が強い時は専門医に相談。
- 11 睡眠薬がわりの寝酒は不眠のもと。
- 12 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全。

## こころの相談窓口

鳥取県立精神保健福祉センター（平日8：30～17：15）	電話 0857-21-3031	
県内各総合事務所福祉保健局（平日8：30～17：15）		
▶東部福祉保健局 （電話 0857-22-5616）	▶中部福祉保健局 （電話 0858-23-3147）	▶西部福祉保健局 （電話 0859-31-9304）
町健康福祉センター（平日8：30～17：15）	電話 0859-72-1852	
鳥取いのちの電話（毎日12：00～21：00）	電話 0857-21-4343	
自殺予防いのちの電話（毎月10日8：00～翌日8：00）	【フリーダイヤル】0120-728-556	



### 保健師のひと言 〈がんを防ぐための新12カ条〉

#### 第12条 正しいがん情報でがんを知ることから

科学的根拠に基づくがん情報を得て、あなたに合ったがん予防法を身に付けましょう。



# 毎年、 予防注射を受けましょう

## ▶平成 26 年度 狂犬病予防注射のお知らせ

毎年 4 月に実施している狂犬病予防集合注射の日程をお知らせします。  
動物病院で予防注射をしない人は、この機会に必ず愛犬の予防注射を受けましょう。

実施日	時間	場所
4月23日(水)	13:10～13:30	野田みちくさの館前
	13:40～13:50	下本郷集会所前
	14:00～14:10	津地自治会館前
	14:20～14:30	下榎老人憩の家前
	14:40～14:45	上本郷公民館前
	14:55～15:05	奥渡公民館前
4月24日(木)	13:15～13:30	舟場コミュニティセンター前
	13:40～13:50	金持公民館前
	14:00～14:10	高尾公会堂前
	14:20～14:30	真住公民館前
	14:40～15:00	日野町山村開発センター前
4月25日(金)	13:20～13:30	久住集会所前
	13:50～14:00	小河内バス停前
	14:10～14:20	上菅駅前
	14:30～14:50	日野町公民館前

※注射は、犬をしっかりと固定できる人が連れてきてください。

※犬の健康状態が悪いなどにより、「予防注射不可能」と獣医師が判断する場合がありますので、ご了承ください。(後日、かかりつけの動物病院で予防注射を受けてください。)

※雨天時の予防注射は、犬が体調を崩す場合があります。雨天の場合は、別の日の会場もしくは動物病院での予防注射をおすすめします。

※動物病院で予防注射を受けた場合は、必ず役場健康福祉課へ届け出てください。

◆注射料金等(1頭当たり) ※注射料金が変わりました。(2,400円→2,500円)

区分		料金	
注射料	注射料	2,500円	3,050円
	注射済票(プレート)	550円	
犬シール		80円	※消費税増税に伴い増額 ※平成26年度分
登録料		3,000円	※希望者のみ ※新たに犬を飼い始めたとき

◆以下のときは、必ず健康福祉課(電話72-0334)まで届け出てください。

- 新たに犬を飼い始めたとき(届出と併せて、登録手数料3,000円が必要です)
- 犬が死亡したとき(登録変更届の提出)
- 犬を譲り渡したとき・譲り受けたとき(登録変更届の提出)

### 【狂犬病は恐ろしい病気】

人が狂犬病を発病すると治療方法がないため、ほぼ100%死亡するといわれています。

近年、狂犬病の国内発症事例はありませんが、愛犬の狂犬病発病を未然に防ぐため、飼い主には法律で毎年の予防注射が義務付けられています。