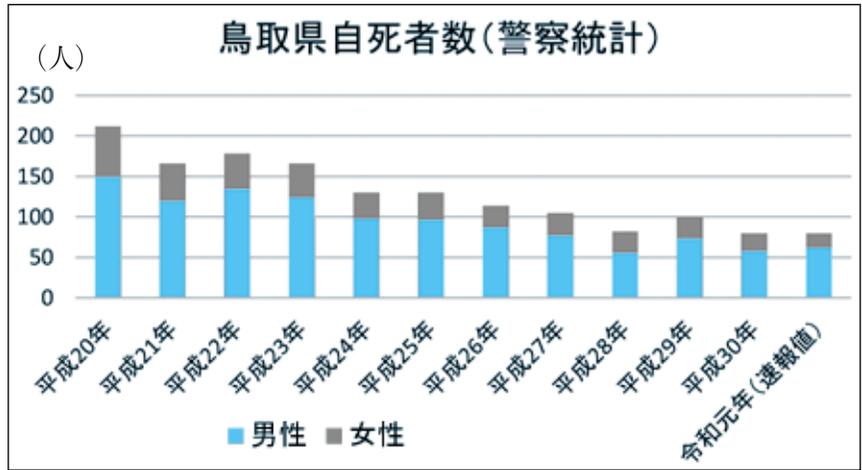


3月は自殺対策強化月間です

全国の自死者数は平成10年に3万人を超えていましたが、令和元年の警察統計速報値では、統計をとって以来、初めて2万人を下回りました。

鳥取県もピーク時には200人あった自死者数も、令和元年には80人に減少しました。

3月や4月は進級や卒業、就職や退職など、生活環境が大きく変わり、ストレスや不安を抱えやすい時期でもあります。1人で抱え込まず早めに相談をしましょう。



【心の相談窓口】

鳥取県立精神保健福祉センター
鳥取いのちの電話
健康対策課
とっとりLINE相談

☎0857-21-3031
☎0857-21-4343
☎0859-54-5206
毎週月曜日(17時30分～21時30分)
*3月25日～31日の期間は毎日実施します。



健康づくり講演会
「意識改革!いつでも
できちゃう簡単たいそう」

健康のために運動は大切だと知っているけれど、どんな運動をしていいのかわからない、新しいことを始めてもなかなか続かない、そんな皆さんに朗報です。
日々の生活の中に取り入れられる体操を、楽しく紹介します。

◆日時 3月8日(日)
14時～15時30分
(受付13時45分から)

◆場所 保健福祉センターだいせん
※会場は畳です。

◆講師 松田万里さん
(健康運動指導士)



◆持ち物

水分補給できるもの、タオル
※動きやすい服装でお越しください。
※保健推進員研修会を兼ねて実施します。一般の方の参加は無料ですが、**先着50名**までとさせていただきます。定員になり次第締め切ります。

◆申し込み・問い合わせ先
健康対策課

☎0859-54-5206

健康づくり研究報告会
将来に備えて今、
知っておきたい健康知識

大山町では、平成27年度から5年間、鳥取大学と(株)カーブスジャパンとの共同で、運動が健康や医療費低減におよぼす効果の研究を行いました。

令和元年度が最終年度となります。5年間の研究の最終報告とともに、町民の皆さまにとっても健康知識を得られる講演会を行います。

◆日時 3月14日(土)
(午前の部) 10時～12時
(午後の部) 14時～16時

◆会場 保健福祉センターなわ
多目的ホール

◆講師 鳥取大学医学部
病体運動学分野 加藤敏明准教授

◆定員 各回200名(参加費無料)

◆申し込み締め切り
3月13日(金)

◆問い合わせ・申込み先
健康対策課

☎0859-54-5206