

9月10日～16日は自殺予防週間

誰も自殺に追い込まれることがない
社会の実現を目指して



日本の自殺者数は年間2万人を超えています。玖珠町でも年間5名前後の方が自らのちを絶っています。

自殺の背景は、精神保健上の問題だけではなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因が連鎖する中で起きていることが知られています。自殺の多くが追い込まれた末の死であり、誰にでも起こり得ます。

あなたもゲートキーパーになりませんか？

ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（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）を関ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。玖珠町ではゲートキーパー養成講座を毎年開催しています。日程は決まり次第お知らせします。

9月は、健康増進普及月間です

1に運動 2に食事 しっかり禁煙
最後にクスリ ～健康寿命の延伸～

健康で生き生きした生活を送るためには運動・食事・禁煙など、生活習慣の改善の重要性に気づき、自分自身に合った健康づくりを実践し、無理なく継続していきましょう。

★ 身体活動をプラス10分 ★

【おうちで +10分】

・ラジオ体操をする ・階段昇降をする

【外出で +10分】

・近場は徒歩で車を使わない

・エレベーターではなく階段を使う



まずは自分の身体の健康チェック！
健康診断を受けましょう！

～ 総合健診もいよいよ終盤となりました ～

【事前申込が必要です】

受付時間：午前8時30分～10時

場 所：くすまちメルサンホール

日 程：9月16日（金）、22日（木）、
25日（日）、26日（月）

※受付を終了している日もあります。

早めにお申込をお願いします。

犬を飼ってる皆様へ

●犬を飼い始めたら登録を行いましょう

犬を飼っている方には飼い犬の登録が狂犬病予防法で義務付けられています。登録の申請があった際に、鑑札を交付します。

●狂犬病予防注射を毎年1回受けましょう

狂犬病の感染を予防するため予防注射を受けましょう。（狂犬病予防法で義務付けられています。）



●自宅以外ではリードを必ず付けましょう

近頃、全国で飼い犬が人に危害をあたえる悲惨な事件が多発しています。放し飼いは絶対にやめましょう。

●散歩中のふんは必ず持ち帰りましょう

放置された排せつ物は、悪臭・苦情の原因になります。

飼い主が責任を持って処理しましょう。

●必ず鑑札や名札をつけましょう

万一、迷子になった場合、首輪につけている鑑札が唯一の頼りです。

●届出をしましょう

登録をした犬が死亡したときや、犬の所在地・所有者の住所などの変更、所有者を変更した場合の届出が法によって義務付けられています。飼い主の方は、必ず届出を行いましょう。

9月の健康カレンダー

○乳幼児健診・健康相談

場所 くすまちメルサンホール



4か月児健診 R4.5月生まれ	30日(金)
7か月児健診 R4.2月生まれ	30日(金)
2歳児健康相談 R2.4、5月生まれ	8日(木)

※受付時間は通知をご確認ください。

○母子手帳交付

9月7日(水)、21日(水)、10月6日(木)

時間 午前9時～午後4時

場所 玖珠町役場 1階 6番窓口

