

日時 ▶ 平成 26年2月22日(土)

13:30~16:00 (13:00開場) イベントコーナーは16:20まで

会場 ▶ とりぎん文化会館 第1会議室 鳥取市尚徳町101-5

入場無料 ※手話通訳があります

講演

13:40~15:10

~うつ円満社会へ~

「あなたが大切な人にできる5つのこと」



講師

株式会社ありがトン代表
うつ専門カウンセラー

さわと かずお

澤登 和夫 氏

睡眠健康指導士上級
千葉県柏市男女共同参加推進審議会副委員長

会社員時代に過労と心労がきっかけで、うつ病と診断され、以後5年半にわたり重度のうつ生活を送る。心身ともに乗り越えた後、「以前の自分と同じような人の力になりたい」と、カウンセラーとして年間100人以上のうつの人と向き合う。

講演や著書を通して、現代の「うつ蔓延社会」を「うつ円満社会へ」変えるための啓蒙活動を続けている。著書には、「人生をやめたいと思ったとき読む本」(東洋経済新報社)「自殺者3万人を救え! —命“みんなで守る社会戦略”(NHK出版:共著)などがあり、テレビや新聞、雑誌でも活動が多数取り上げられている。鳥取県でも講演を多数開催。

寸劇

15:20~15:45

「あいさつのカって大きいね♪」

~にこにこにっこりあいさつ隊~

ほんわか~

なごやか~



あったか~

ペープサート

15:45~16:00

「がん検診にイカー!」

~東部福祉保健事務所 有志~

その他イベント

13:00~16:20



スーミン・げんきトリッピーが遊びにくるよ!

- ストレスチェックコーナー
- フラワーセラピーコーナー
- イカーカ釣り堀りコーナー
- 事業所自主製品の販売 (福祉の店 ユーカリ)
- パネル展示コーナー

主催
問合せ先

鳥取県東部福祉保健事務所
〒680-0901 鳥取市江津730
TEL: 0857-22-5616 FAX: 0857-22-5670

共催

鳥取市・岩美町・若桜町・智頭町・八頭町

「働き盛り層の心と体を守るために」

自死予防キャンペーン

睡眠キャンペーンについて

鳥取県睡眠キャンペーン
イメージキャラクター「スーミン」



2週間以上つづく不眠はうつサイン

鳥取県では、「眠れてますか?」睡眠キャンペーンを全県で実施しています。睡眠には、疲れたところや身体をいやし、回復させてくれる働きがあります。眠れない日が続くとこの働きが低下し、物事を考えたり、集中する力が落ちてきます。時には、身体に不調をきたしたり、“うつ”になったりすることもあります。

また、自死を図った人の75%に精神疾患があり、その約半数がうつ病等だったという報告もあります。しかし、うつ病は治療によってよくなる病気です。うつ病に気づくことが自死予防につながります。

うつ病は誰でもなる可能性のある病気です。こころの健康を見つめ直すことにより、うつ病について正しく理解し、うつ病の早期発見、適切な治療につなげていけるよう取り組んでいます。

がん検診について

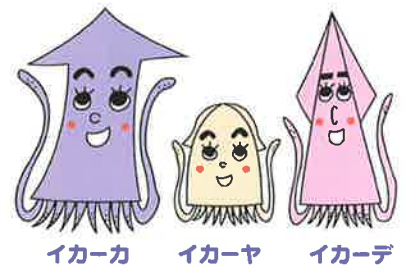
日本人の2人に1人が生涯のうちにがんにかかる可能性があると言われており、鳥取県では、毎年約2000人の方が、がんが原因で亡くなっています。

また、がんは、働き盛りの40歳代頃から急激に罹る人が増える傾向にあります。ほとんどのがんは、早期には自覚症状がなく、自覚症状が出た段階では、がんが進行していると言われていています。そうなる前に、がん検診を受けて早期発見・早期治療を行う事ができれば、治る可能性がぐんと高まります。

県では、一人でも多くの方にがん検診を受けていただくため、啓発活動に力を入れています。平成25年から鳥取県東部圏域がん検診推進キャラクターとして『検診イカトリオ』がデビューしました。

自分の体を守るため、大切な家族を守るため、みんな一緒にがん検診に行か~か?行か~で!

鳥取県東部圏域がん検診推進キャラクター
「検診イカトリオ」



アクセス
マップ

お願い
駐車場に限りがあります。
出来るだけ公共交通機関で
お越しください。



ここにここにっこりあいさつ隊

ここにここにっこりあいさつ隊は、結成8年目。人間関係の基本は「あいさつ」であるとの思いから、平成18年4月に結成した市民ボランティア団体です。温かい人間関係といのちを守る地域づくりを目指して、あいさつの大切さや自死予防に関する普及活動をしています。



イベントコーナーの紹介

とりぎん文化会館
エレベータ周りフリースペース 13:00~16:20

ストレス チェックコーナー

無料



唾液等であなたの
ストレス度をチェック
します

フラワー セラピーコーナー

無料



生のお花に触れて、
日々の疲れやストレスを癒やす
「フラワーセラピー」
体験してみませんか?

イカーカ 釣堀りコーナー

無料



おつかれさま~!!

