

大腸がん検診受診者募集!!

対象者	出雲市に住民登録がある40歳以上の人 (昭和56年4月1日以前生まれの人)
検査方法	検査キットを受け取り、便を採り検査機関に提出します。
自己負担額	310円 ※振込手数料等別途料金がかかる場合があります。 詳しくは、下記検査機関にご確認ください。
申込方法	はがきに、郵便番号、住所、氏名、フリガナ、性別、生年月日、電話番号を記入して、 下記検査機関までお申し込みください。 住所が同じ場合は、1枚のはがきで何人でも申し込めます。
申込期限	令和3年1月29日(金)必着

検査機関

《次のうち、1か所選んで申し込んでください》

出雲市立総合医療センター 大腸がん検診係 〒691-0003 出雲市灘分町613	☎ 63-5119
J A 島根厚生連 大腸がん検診係 〒699-0641 出雲市斐川町美南1666	☎ 31-4770
ヘルスサイエンスセンター島根 大腸がん検診係 〒693-0021 出雲市塩冶町223-7	☎ 20-0368
出雲市民病院 健診センター 大腸がん検診係 〒693-0021 出雲市塩冶町1536-1	☎ 21-2722



大腸がんは早く見つけて治療すれば治る病気です♪

受診の手順

① はがきで検査機関(1か所)に申し込みます

〒693-0001
出雲市今市町70番地
① 出雲 太郎・男
(S19.1.1生)
② 出雲 花子・女
(S20.2.2生)
TEL 21-6651

はがき裏面記入例 →

② 検査キットが配付されます

自己負担金の支払方法・検査キットの配付方法は、検査機関によって異なります。検査機関からの案内をご確認ください。

③ 便を採取し、検査機関に郵送(提出)します

④ 約1か月後に、検査結果を検査機関から郵送で通知します

おたすね/健康増進課 ☎21-6651

ひきこもりの理解と支援のために

ひきこもりとは、職場や学校などに行かず、家族以外の人と親しい関係にない状態が6か月以上続いている場合を言い、会社・学校での人間関係など、その原因はさまざまです。

また、ひきこもりは、ストレスから身を守る一つの方法ではありますが、うつ病等の精神疾患や発達障がいなどが関係している場合もあります。

市や県にも相談窓口があります。相談者の情報は固く守りますので、ひきこもりについてお悩みの方は、本人、ご家族だけで抱え込まず、まずは相談してみませんか。

市のひきこもり相談窓口

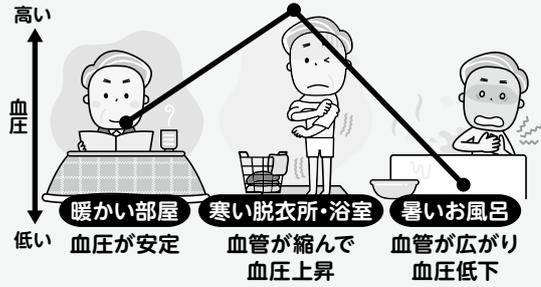
- 出雲市福祉推進課 相談支援係 受付時間 平日8:30~17:15(祝日・年末年始を除く)
☎21-6905 FAX 21-6598 E-mail: fukushi@city.izumo.shimane.jp
- 出雲市子ども・若者支援センター 受付時間 平日8:30~17:00(祝日・年末年始を除く)
フリーダイヤル: 0120-84-7867

島根県ひきこもり支援センター

- 島根県立心と体の相談センター(専門相談ダイヤル) ☎(0852)21-2045
 - 出雲保健所心の健康支援課 ☎21-1653
- いずれも受付時間 平日8:30~17:15(祝日・年末年始を除く)

冬場はヒートショックによる 突然死が増加!

【風呂場に潜む危険な温度差】



一急激な温度変化は 突然死につながる大きな原因一

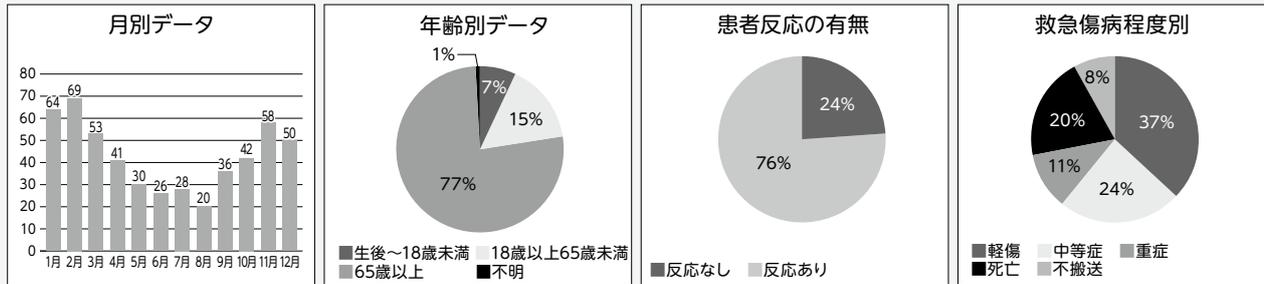
これから寒くなると屋内でも温度差が生じやすく、短時間に体が受ける温度差が大きくなります。これにより血圧が急激に変動することを【ヒートショック】といい、心筋梗塞や脳卒中などによる突然死の原因となります。

ヒートショックは、入浴時に起こることが多く、入浴する際には、右記の点に気をつけましょう。

ヒートショックを予防するため 入浴時に注意すべきこと

- 1 脱衣所と浴室は暖かくしましょう。
- 2 湯船には手や足などから、ゆっくり入りましょう。
- 3 湯船から出るときは、ゆっくりと立ち上がりましょう。
- 4 ヒートショックになりやすい高齢者は、早い時間帯に入浴しましょう。
- 5 高齢者の入浴中は、家族がときどき声を掛けましょう。
- 6 飲酒後や長時間の入浴はやめましょう。
- 7 入浴前後に水分補給をしましょう。

【出雲市消防本部救急統計】2015年～2019年の5年間に浴室・脱衣場で発生した救急件数517件



反応がない場合は、すぐに「119番」

もし、反応がない方を発見したらすぐに119番通報して救急車を要請しましょう! 応急手当がわからないなど対応に困った時、指令課員から「口頭指導」を行います。慌てず、落ち着いて、まず場所を、そして状況を指令課員に伝えてください。内容確認中に救急車は出場します。聞き取りにより救急車の出場が遅くなることはありません。



119番したら、こんなことを聞きます

- 火事ですか? 救急ですか?
発生場所、目印になる建物
○誰が? どうしたのか(病気、けが、交通事故など)
○年齢、性別(具合が悪い方の)
○普通に会話ができるのか?
○呼びかけで反応があるか?
○呼吸は楽にしているか?(普段通りの呼吸か?)
○症状を詳しく(顔色、冷や汗、病歴など)

【応急手当を覚えよう!】—あなたにできることがあります!—

目の前で家族や友達、同僚が倒れた。そんな「いざ」というときに倒れた方への手当はもちろん、大声で助けを呼ぶ! 119番通報で救急車を要請! 救急隊を誘導する! ことなど、これらすべて立派な応急手当の一つです。無理のない範囲で、できることを協力いただければ救命の連鎖につながっていきます。

反応を確認 肩をたたきながら声をかけて もしもし!!	助けを呼ぶ 119番通報とAEDの手配	呼吸の確認 胸・腹の動きを10秒以内	胸骨圧迫 呼吸無なら30回の胸骨圧迫	人工呼吸 気道を確保し鼻をつまんで2回息を吹きこむ *感染症流行時は成人には実施しない
---	-------------------------------	------------------------------	------------------------------	--

予防にあわせ、いざという時のために応急手当について学びましょう!!

毎月第3木曜日13時30分より、普通救命講習会(講習時間3時間)を定期的に開催しています。

申込み・おたずね / 出雲市消防本部 警防課 ☎21-6999