

9月は健康増進普及月間です まめに長生き！できることから始めよう！

1日10分の運動で、死亡率が**6.9%減少**するといわれています。

出雲市では近年、わずかですが、運動習慣のある人が増えてきています。

皆さんも、できることから始めてみませんか。



そうはいつでも忙しい... **+10分!**

そんなあなたに「ちょいトレ」のすすめ！

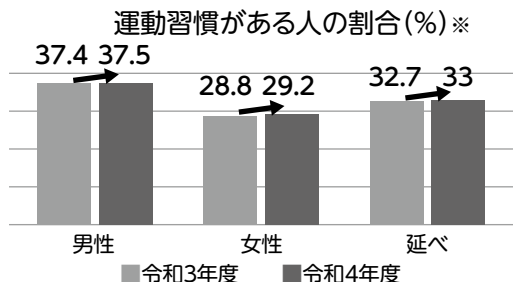
仕事や用事で忙しく、運動の時間が取れない人も、意外とスキマ時間はあるものです。スキマ時間にできる、「ちょいトレ」で1日10分、まめに長生きをめざしましょう。



できることからチャレンジ！

- 買い物では遠くの駐車場に車を停めて歩く
- テレビCM中にストレッチする
- テレビを見ながら足踏みや階段昇降運動をする

- 歯磨きをしながらつま先立ちする
- 全身を使って掃除をする



※1回30分以上の軽く汗をかく運動を、週2日以上、1年以上実施している人の割合

おたずね／健康増進課 ☎ 21-6976

9月はがん征圧月間です！

出雲市に住民票がある方は
出雲市のがん検診を受けられます！



1つの会場で複数(胃・肺・乳・大腸がん)のがん検診を受けられる

「休日セットがん検診」の申込受付中です！

申込みを希望される場合は、下段の連絡先にお問い合わせください。

日時 9月23日(月・祝) 9:00～15:30

場所 市役所本庁 くにびき大ホール

出雲市の死因順位によると、がんによる死亡が最も多くなっています。

がんの早期発見・早期治療のために
定期的にがん検診を受診しましょう！

各がん検診の詳細は出雲市健康はつらつかレンダー、ホームページ等でご確認ください。

詳しくはこちら▶



申込み・おたずね／健康増進課 ☎ 21-6651

9月10日～16日は自死予防週間です

**自死予防週間は、国民が自死についての理解や関心を深め、
自分や周囲の人の心の健康や命の大切さについて考えるための週間です。**

出雲市の自死者数は減ってきましたが、依然として毎年尊い命が自死によって失われています。

自死は、個人の意思や選択の結果ではなく、その多くは心身の健康問題や経済的な問題、人間関係の悪化などにより、追い込まれた末の死といわれています。

- 周りの人の様子が「いつもと違う」と気づいたら、
- 「どうしたの?」「疲れてない?」と声をかけ、
- その人の話をよく聴いてください。あなたの気づきと声かけで救われる人がいます。
- もし、あなた自身が悩んでいたら、ひとりで抱え込まず、まずは相談してください。



【相談先】

●出雲市役所

- ・健康増進課 ☎21-6976
 - ・平田行政センター市民サービス課 ☎63-5780
 - ・佐田行政センター市民サービス課 ☎84-0118
 - ・多伎行政センター市民サービス課 ☎86-3111
 - ・湖陵行政センター市民サービス課 ☎43-1215
 - ・大社行政センター市民サービス課 ☎53-3116
 - ・斐川行政センター市民サービス課 ☎73-9112
- 月～金曜 8:30～17:15
(土日祝日・年末年始を除く)

●出雲保健所 心の健康支援課

☎21-1653
月～金曜 8:30～17:15
(土日祝日・年末年始を除く)

●島根いのちの電話

☎0852-26-7575
〈月～金曜〉9:00～22:00
〈土 曜〉9:00～24:00
〈日 曜〉0:00～22:00
(年中無休)

しまね分かち合いの会・虹 ～自死遺族のつどい～

【分かち合い】大切な人を自死で突然失う衝撃、誰にも話せないその辛さなどを遺族だけで語り合う集いを開催しています。どうか一人で苦しまないでください。話をすることで気持ちが少し楽になると思います。(参加は自死遺族の方のみ)

【J 交流会】自死問題・遺族支援に関心のある方々と交流しています。
参加をご希望の方は、事務局にご連絡ください。

- 日 時／9月14日(土) 14:00～17:00(14:00～分かち合い／15:30～J交流会)
- 場 所／出雲市民会館 ○参加費／300円(茶菓子・資料代)
- おたずね／しまね分かち合いの会・虹 事務局 桑原(☎090-4692-5960)