

ひとりで悩んでいませんか？ ～3月は「自死対策強化月間」です～

自死対策強化月間は、国民が自死についての理解や関心を深め、自分や周りの人の心の健康や命の大切さについて考えるための月間です。

※出雲市では、遺族の方の心情に配慮して、原則として「自殺」という言葉に代えて「自死」という言葉を使います。



◆こころの健康を保つためのポイント

自分に合った
リラクゼーション法を
身につける

規則正しい生活を
こころがけ
睡眠を十分にとる

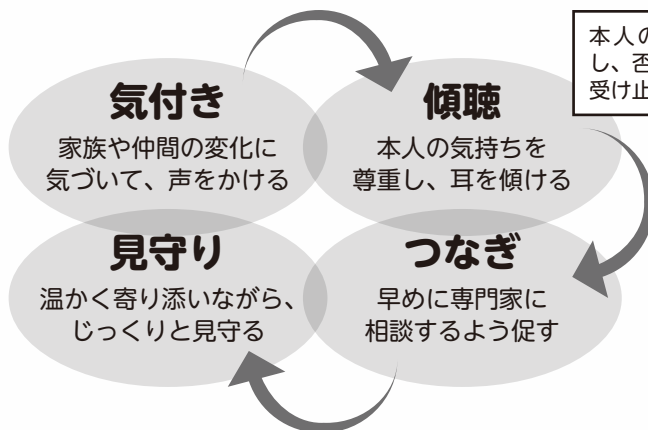
悩み・ストレス・
症状が辛いときは
1人で抱え込まず、
誰かにSOSを出す

◆周りの人ができることは？ ～悩みを抱える人をサポート～

どれかひとつでも悩んでいる人にとっては大きな支えになります。

- 体調不良を訴えることが多くなった
- 最近痩せてきた
- 眠れていないようだ
- 感情が不安定
- 「死にたい」、「消えたい」と口にする

心の不調を示すサインに気が付いたら、「どうしたの？」と声をかけてみましょう。



本人の気持ちを尊重し、否定せずそのまま受け止めましょう。

1人で悩まないで相談してください

●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)

おたずね／健康増進課 ☎21-6976

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つら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1人で苦しまないでください。

【J交流会】

自死問題・遺族支援に関心のある方々との交流です。

◇日 時／3月15日(土)14:00～17:00
14:00～ 分かち合い(参加は自死遺族のみ)
15:30～ J交流会

※ J交流会に参加希望の方は、事前に問い合わせ先にご連絡ください。

◇場 所／出雲市民会館 ◇参加費／300円
◇問合先／しまね分かち合いの会・虹事務局
桑原 ☎090-4692-5960

自死遺族の想いを伝えるパネル展 ～わたしたちのまさか～

◇日 時／3月10日(月)～21日(金)
のうち開庁日
(10日は12:00から、21日は16:00まで)
◇場 所／出雲市役所本庁1階 東ロビー

子宮頸がん予防(HPV)ワクチンのキャッチアップ接種のお知らせ

昨年の夏以降の需要の増加を踏まえ、令和4年(2022)4月1日から令和7年(2025)3月31日までに接種を開始した方が、全3回の接種を公費(無料)で完了できるよう接種期間が延長される方針となりました。

<延長後の接種期限>令和8年(2026)3月31日まで

<対象>出雲市に住民票のある方で、次の全てに該当する方

- ✓平成9年(1997)4月2日～平成21年(2009)4月1日生まれの女性 ※既に全3回の接種が完了している方を除く。
- ✓令和4年(2022)4月1日～令和7年(2025)3月31日の間にHPVワクチンを1回以上接種している方



対象の方には、個別に案内が届きます。

市が管理する予防接種記録に基づいて送るため、転入により出雲市に記録がない方、最近接種を受けた方にも届く場合があります。公費(無料)での接種を希望する方は、令和7年(2025)3月31日までに1回目の接種をしてください。

【接種に必要なもの】母子健康手帳 ※予診票は医療機関にあります。



▲詳しくはこちら

おたずね/健康増進課 ☎21-6829

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

薬物乱用とは、本来は、病気などの治療に使用する医薬品を医療目的以外で使用したり、医薬品でない薬物を不正に使用したりすることをいいます。近年、SNSが違法薬物の売買に悪用され、誰でも簡単に販売サイトへアクセスできてしまう状況が広がっています。覚せい剤や大麻などのドラッグは持っているだけでも法律によって厳しく罰せられます。

乱用される危険のある主な薬物



薬物を乱用すると…

- ・幻覚、記憶力の低下、意識障害など体に悪影響を及ぼします。
- ・薬物乱用をやめようと思っても、自己コントロールできずに薬物を乱用してしまう「薬物依存」の状態に陥ります。



薬物乱用を防止するために！

- 薬物乱用の危険性は身近にあり、自分には関係ないと思わないこと。
- 誘われても「ダメ。ゼッタイ。」と断る勇気を持つこと。



薬物乱用についての詳しい情報は厚生労働省ホームページをご覧ください。

▲厚生労働省
ホームページ

おたずね/健康増進課 ☎21-6829

手話をやってみよう！

今月は、「コンビニ」です。
ぜひやってみてください！

出雲市 YouTube 公式チャンネルで動画も公開していますので検索してください。
「出雲市 YouTube やさしい手話」で **検索**



左手は数字の「2」
右手は数字の「4」を
表し、両手で円を描く



おたずね/福祉推進課 ☎21-6959 FAX 21-6598