

9月はがん征圧月間・健康増進普及月間です！ いつ受けますか？ あなたの「がん検診」

☑胃がん検診 ☑肺がん検診 ☑乳がん検診 ☑子宮がん検診 ☑大腸がん検診

「自分は大丈夫」と思っている方にこそ、受けてほしい！

がん検診は、自覚症状のない人が対象です！

がんは2人に1人がかかり、4人に1人が亡くなる身近な病気です。(国立がん研究センター)
早期発見が命を守るために大切です。定期的ながん検診を受診しましょう！

CHECK

7月1日～ **乳がん検診** ... 「いずも縁結びPAY」を活用した行政ポイントで
500円相当をプレゼント

※40～69歳(S31.4.2～S61.4.1生まれ)で、出雲市に住民票のある女性限定

行政ポイントを受け取るには、いずも縁結びPAY使用のためのアプリ「さんいんウォレット」
のダウンロードが必要です。普段のお買い物で使える店舗が増えています！
乳がん検診を受診して、ぜひポイントを活用してください♪



▲アプリ画面のイメージ

▼アプリDLはこちら↓



<iPhoneの方> <Androidの方>

＜ポイント付与の流れ＞

- ①乳がん検診を受診。受付や問診票へ携帯番号を記入。
- ②受診日から2週間以内に「さんいんウォレット」アプリをダウンロード。
(既にダウンロード済みの方は不要)
- アプリの会員登録をする。(必ず、①で記入した携帯番号を登録)
- 「いずも行政ポイント」と「いずも縁結びPAY」のエントリーをする。
- ③受診後2か月以内に、ポイントが付与される → お買い物等で利用！

⚠ 以下の場合、
ポイントの付与ができない
ことがあります！

✕ 自宅の固定電話を
記入した場合

✕ ①と異なる番号を
登録した場合

行政ポイントの
詳しい説明はこちら



特設ホームページ

募集中！

胃がん検診(胃カメラ検査) ... 要申込

50歳～69歳に対象を拡大しました！

10月31日(金)申込メ切

募集中！

休日セットがん検診 ... 要申込 9月23日(火・祝)、11月15日(土)に実施

「子宮頸がん検診」も同時に受診できるようになりました！ ※11月15日(土)限定

検診車
巡回中！

胃がん(バリウム検査)、肺がん検診 ... 申込不要

乳がん検診 ... 要申込

お近くのコミセンや集会所で「がん検診」を受けませんか？詳しい日程は、
「健康はつらつカレンダー」や「出雲市がん検診ホームページ」をご確認ください。➡



WEB申込 【しまね電子申請】

電話申込

お申込みは
こちら



乳がん



胃カメラ



セットがん

または

21-6651

おたずね／健康増進課 TEL 21-6651

9月10日～16日は自死予防週間です



一人で抱えこまず、まずは誰かに相談を。
あなたの声に、耳を傾けてくれる人が必ずいます。

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。全国では、年間2万人を超える方の命が自死により失われ、出雲市においても、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。

夏休みが明けて、大人も、子どもも、心身共に疲れが出やすい時期です。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、相手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、ひとりで抱えこまず、まずは相談してください。

【相談先】



●出雲市役所 健康増進課

TEL 21-6976

そのほか、各行政センターでも相談対応を行っています。

<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

TEL 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 (年中無休)

TEL 0852-26-7575

<月～金曜> 9:00～22:00

<土曜> 9:00～24:00

<日曜> 0:00～22:00

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。

【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13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(TEL 090-4692-5960)

～こころが温かくなる、ほかほか言葉～

♡市内のイベントで実施したアンケートに、思わず笑顔がこぼれるような「ほかほか言葉」がたくさん集まりました。

♡大切なあの人へ、そして日々頑張っているご自身へ、気持ちを伝える場面でご利用いただけたら嬉しいです。

(出雲圏域健康長寿しまね推進会議 R7 こころの分科会アンケート結果より)

♡「ありがとう」「大好き」「大丈夫」の言葉をたくさんいただきました。

♡「嬉しい」「一緒に遊ぼう」「助かるよ」「素敵だね」「楽しいね」「優しいね」「会えて良かった」「おいしかったよ」「ぼちぼちだね」「いつもそばにいるよ」「ゆっくり休んでね」「何とかなる」「マイペースでいこう」等の、たくさんのすてきな回答がありました。

