

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。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12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(茶菓子代等)

○おたずね／しまね分かち合いの会・虹
事務局 桑原(TEL 090-4692-5960)

～こころもメンテしよう～

引用元：厚生労働省「こころもメンテしよう」
右の二次元コードから、ページにリンクできます



※こころとカラダのセルフケア※

わけもなくイライラしたり、こころがちっと疲れたときは、思い切って「こころとカラダのセルフケア」にトライしてみましょう。眠れなくて体がしんどい、食事をあまりとっていないときなどは、無理せず、つらいときは一人で我慢しないで、誰かに話を聞いてもらうことも、立派なストレス解消法です。

カラダを動かす

近所を散歩するなどの軽い有酸素運動が効果的です。1日20分を目安に、体がぼかばかして、汗ばむくらい続けてみましょう。

今の気持ちを書いてみる

文章を書くのが苦手なら、イラストやマンガ、あるいは意味のない「落書き」でも大丈夫。頭の中で考えるだけでなく、実際に「手を動かす」ことが大切です。

失敗したら笑ってみる

失敗した時は、自分を責めたりせず、「やっちゃった自分」を笑って受け止めてみるのも効果的です。「笑い」はこころを軽やかにして、つらい気持ちを乗りこえる力をつけてくれます。

腹式呼吸をくりかえす

不安や緊張が強くなると、息が上がってることがあります。背筋を伸ばし軽く目を閉じ、おなかに手を当て、ゆっくりと口から息を吐き出し、鼻から息を吸い込む深呼吸を、5～10分くらいくりかえしてみましょう。

9月はがん征圧月間です 胃がんは早期発見すれば90%が治ります

ぜひ、この機会に **胃がん検診** を受けてみましょう！

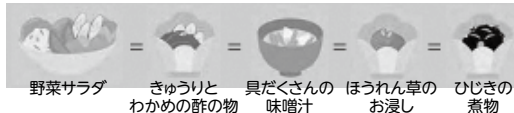
生活習慣で気をつけること

①上手に減塩する

麺類の汁は残す、食品の栄養成分表示の塩分量をチェック、しょうゆは「かける」より「つける」、酸味・香りを利用する。

②野菜はたっぷり

1日350g(小鉢5皿分)を目安に食べましょう。



詳しくはこちら
しまねMAMEインフォ
「野菜をしっかりと
摂りましょう」

受けよう胃がん検診

胃カメラ 対象年齢／50-69歳(年度末年齢)

料 金／3,000円

申込方法／電話(21-6651)またはWEB申込み

バリウム 対象年齢／40歳以上(年度末年齢)

料 金／1,000円(70歳以上無料)

検索 胃がん検診 出雲市



出典:「国立がん研究センターがん情報サービス
がん統計」(厚生労働省人口動態統計)

◀WEB申込



出雲市HPはこちら▲

お近くのコミュニティセンターや集会所を巡回していますので、都合のつく日時・会場へお越しください。
詳しい日程等は、「健康はつつつカレンダー」や「出雲市がん検診ホームページ」をご確認ください。

おたずね／健康増進課(6番・7番窓口) TEL 21-6651



外国人住民とともに 安心して暮らせる出雲へ



本市には、令和8年(2026)6月末時点で、5,649人、43の国・地域の外国人住民が暮らしています。外国人住民の数は増加傾向にあり、地域の姿も少しずつ変化しています。

本市では、「多様性を認め合い みんなでつくる 多文化共生のまち」をめざし、多文化共生推進プランを策定しています。

国籍や民族、文化の違いに関わらず、安心して暮らせるまちをつくるため、本市でも取組を進めています。市公式ホームページやSNSでは、以下のようなイベント等をご案内しています。ぜひ、チェックしてみてください。皆さんのご参加をお待ちしています。

市の取組の紹介

ボランティアによる日本語教室の支援

やさしい日本語講座の開催

多文化共生まちづくり研修会の開催※

外国人住民への日本文化紹介

国際交流員による交流サロンや文化紹介講座 など

※27ページで、多文化共生まちづくり研修会のお知らせをしています。



多文化共生推進プラン



市公式SNS(Hello! Izumo)

おたずね／文化国際室 TEL 21-6576