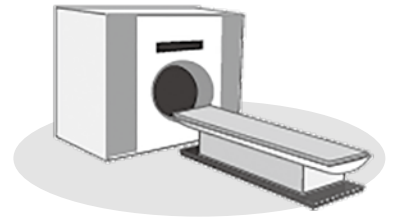


あなたの脳は健康ですか？

～出雲市国民健康保険加入者を対象に脳ドックを実施～

脳ドックは、脳の血管の状態などを診ることで、脳梗塞など脳疾患の予防や早期発見・早期治療に役立ちます。生活習慣病のある方、ご家族の中で脳梗塞になった人がいる方などは特に受診をお勧めします。



- 実施期間／8月～平成31年3月の水曜日の午後
- 対象者／出雲市国民健康保険加入者のうち、40歳～69歳(平成31年3月31日現在)の希望者
※ペースメーカー、心臓人工弁、脳動脈クリップ、埋込式人工内耳を体内に入れている方は受診できません。

●内容

検査場所	検査内容	個人負担金	定員
出雲市立 総合医療センター	MRI、 身体測定、 血圧測定等	7,300円 住民税非課税世帯の方は無料になります。申込み時に、個人負担金決定のため住民税の課税状況を確認させていただきます。	130人 応募多数の場合は、抽選により受診者を決定します。(市が実施する脳ドックを平成28年度以降受診していない方を優先します。)

- 申込期限／7月11日(水)必着
- 申込方法／ハガキに『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、〒693-8530健康増進課「脳ドック」係(住所記載不要)まで送付してください。
- おたずね／健康増進課 ☎21-6976

認知症初期 集中支援チーム

「認知症かな?」「認知症だと思うけど、どうしたらいいの?」など、お困りのことがありましたら、まずはご相談ください。

市では、認知症になってもできる限り住み慣れた地域で暮らし続けるために、認知症の人やその家族に早期に関わる「認知症初期集中支援チーム」を配置し、早期診断や早期対応に向けた活動をしています。

1. 認知症初期集中支援チームとは

認知症専門医、看護師などの医療職、介護職によって構成されるチームです。

本人や家族、民生委員、ケアマネジャーなどからの相談を受け、ご家庭を訪問し、相談に応じ、在宅生活の支援や介護者の負担軽減への助言やサポートを行います。

また、専門医の助言を受けながら、適切な医療・介護サービスの提供などの支援を行います。

2. 対象者

在宅で生活している40歳以上の人で認知症の人や認知症が疑われる人

- ①認知症の診断を受けていない、または治療を中断している人
- ②介護サービスを受けていない、または中断している人
- ③何らかのサービスを利用しているが、認知症の症状が強くなるように対応してよいか悩んだり、困っている人

3. 費用等

自己負担はありません。

4. 委託先と協力機関

委託先：医療法人 エスポアール出雲クリニック

協力機関：出雲医師会認知症サポート医連絡会

5. 相談先

【高齢者あんしん支援センター】

地域	住所	電話番号
出雲	今市町 543 社会福祉センター内	25-0707
平田	平田町 2112-1 平田福祉館内	63-8200
佐田	佐田町反辺 1747-6 出雲市役所佐田支所内	84-0019
多伎	多伎町小田 50 出雲市社会福祉協議会 多伎支所内	86-7122
湖陵	湖陵町三部 1352 出雲市社会福祉協議会 湖陵支所内	43-7611
大社	大社町杵築南 1397-2 出雲市役所大社支所内	53-3232
斐川	斐川町上庄原 1766-2 出雲市社会福祉協議会 斐川支所内	73-9125

【認知症の人と家族の会島根県支部出雲地区会(認知症コーディネーター)】
今市町1213 出雲市保健センター内 ☎25-7708

【医療法人 エスポアール出雲クリニック】

小山町361-2

☎21-9779

おたずね／医療介護連携課 ☎21-6121

健康づくりや介護予防に取り組む「通いの場」の紹介

地域の高齢者の方が中心となって、体操などを通し、健康づくりや介護予防に取り組んでいる団体の活動を紹介します。

「通いの場」の活動に興味がある方は、医療介護連携課におたずねください。

地区	団体名	会場	開催状況	活動内容
今市	元楽会	出雲市保健センター	月2回 第2・4水曜日	体操
	すこやか会	出雲市保健センター	月2回 第1・3水曜日	体操・脳トレ
	ほのぼのクラブ	パークタウン集会所	月4回 月曜日	体操
	一の谷すこやか体操教室	一の谷団地集会所	月4回 水曜日	体操
塩冶	健康体操教室	弓原集会所	月1回 第2火曜日	体操
	おたっしゃ体操いきいき会	塩冶コミュニティセンター	月2回 第1・3火曜日	体操
高松	高松お達者クラブ	高松コミュニティセンター	月2回 第2・4火曜日	体操
	高松いきいき健康サークル	高松コミュニティセンター	月2回 第1・3水曜日	体操・茶話会
	松寄下西まいまいクラブ	八幡第一会館	月4回 月曜日	体操
四絡	姫原元気会	姫原集会所	月2回 第2・4月曜日	体操・お茶会(新年1回)
	大塚まめなか体操会	大塚町生活改善センター	月2回 1日・15日 (土日の場合は前後の平日とする)	体操・茶話会
	脳いきいき体操	四絡コミュニティセンター	月1回 第4木曜日	体操・茶話会・趣味活動・ボイストレ
川跡	たんぼぼの会	川跡コミュニティセンター	月4回 火曜日	体操・茶話会
稗原	活き活き体操会	宇那手上自治会館	月4～5回 火曜日	体操
	この指とまれ体操クラブ	南部ふるさとセンター	月1回 第3金曜日	体操・茶話会
朝山	番茶会	朝山コミュニティセンター	月1回 中旬(不定期)	茶話会
	知谷なかよし会	知谷公民館	月1回 第4月曜日	体操・茶話会
神門	神門水よう会健康教室	神門コミュニティセンター	月1回 第1水曜日	体操・茶話会・趣味活動・認知症予防
	神西・神門なかよし会	西部高齢者健康交流館	月2回 第2・4月曜日	体操
	西部バランス教室	西部高齢者健康交流館	月1回 第1土曜日	体操・茶話会
長浜	長浜ほのぼの会	長浜コミュニティセンター	月2回 第1・3金曜日	体操・茶話会
平田	楽しく健康を創る会「ひまわり教室」	平田青少年ホーム5階	月2～3回 第1・3・5月曜日	体操
灘分	ひらた水曜会	ひらた健康福祉センター	月2回 水曜日	体操・食事会(年1回)
	さくら会	ひらた健康福祉センター	月2回 第2・4月曜日	体操
	体操クラブ コスモス会	ひらた健康福祉センター	月2回 第1・3木曜日	体操・食事会(年2回)
	レインボーヘルスの会	ひらた健康福祉センター	月3回 第1・2・4火曜日	体操
鰐淵	せせらぎ会	鰐淵コミュニティセンター	月2回 木曜日	体操
北浜	KHT(北浜はつらつ健康教室)	北浜コミュニティセンター	月2回 第1・3金曜日	体操
佐香	三津悠遊会体操クラブ	悠遊館	月4回 木曜日	体操・茶話会・合唱
須佐	わかたけ会	須佐コミュニティセンター	月1回 第3月曜日	体操・脳トレ
窪田	えがお グループ	下佐津目公民館	月4回 火曜日	体操・茶話会・その他
多伎	たき健トレクラブ	多伎コミュニティセンター	月2回 第1・3火曜日	体操・脳トレ
遙堪	すこやか会	鎌代公会堂	月2回 第1・3金曜日	体操
荒木	上北南2区 すみれ会	上北南公会堂	月2回 第1・3月曜日	体操
大社	杵築健康クラブ	大社体育館	月4～5回 木曜日	体操・ウォーキング・軽スポーツ等
荘原	木のおもちゃ作りクラブ	まめなが一番館	月1回 第2金曜日	木のおもちゃ作り
直江	直江シャンシャンクラブ	直江コミュニティセンター	月3回 月曜日	体操・その他

*団体によっては、参加要件がある場合があります。 *直接、会場には連絡しないでください。

おたずね/医療介護連携課 ☎21-6106 FAX 21-6749

手話をやってみよう!

今日は、「梅雨」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。「出雲市 YouTube」で検索してください。



梅

指をつまみ、唇の下にあて そのまま こめかみにあてる。



雨

広げた両手を下に向け 2回程度降ろす。
(雨が降っている様子を表しています。)

おたずね/福祉推進課 ☎21-6959 FAX 21-6598