

脳の健康チェックをしませんか？

～出雲市国民健康保険加入者を対象に脳ドックを実施します～

脳ドックは、脳の血管の状態を診ることで、脳梗塞など脳疾患の早期発見・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／令和6年9月～令和7年3月

●対象者／出雲市国民健康保険加入者のうち、40歳～69歳(昭和30年4月2日～昭和60年4月1日生まれの方)

※ペースメーカー、人工内耳などの電子機器のある方、妊娠中または妊娠の可能性のある方は受診できません。ステント、脳動脈瘤クリップ、人工関節などの体内金属がある方は検査ができない場合があります。MRI検査が可能かどうか主治医にご確認ください。

●内容

検査場所・検査実施日		検査内容	個人負担金	定員
①出雲市立総合医療センター	毎週水曜日の午後	MRI 身体測定 血圧測定 頸動脈超音波 診察	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調査させていただきます。	220名 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令和4年度以降受診していない方を優先します)。
②ヘルスサイエンスセンター島根	毎週火曜日			
③出雲徳洲会病院	毎週月・火・金曜日			



●申込期限／6月21日(金)必着

●申込方法／

ハガキの場合 ハガキの裏面に①検査希望医療機関(第2希望までご記入ください)

②郵便番号③住所④氏名・フリガナ⑤性別⑥生年月日⑦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。

WEBの場合 右記の二次元コード(しまね電子申請サービス)を読み取り、必要事項を入力し、お申し込みください。



▲申込はこちら

定員に限りがありますので、ご了承ください。

おたずね／健康増進課 ☎21-6979

6月4日から6月10日は【歯と口の健康週間】です ～歯を見せて 笑える今を 未来にも～

※歯と口の健康週間標語から



歯や口は、生活の中でとても大切な役割を果たしています。食べることや話すことは、健康な歯があって成り立っています。

歯を失う原因の第1位は歯周病です。令和5年度出雲市歯周病検診の結果では、**40歳・50歳・60歳の半数以上、70歳では約7割の方が歯周病でした。**
この機会に自身の歯と口の健康について考えてみましょう。

1年に1回以上は
症状がなくても
歯科医院を
受診しましょう

自覚症状がなくても、むし歯や歯周病になっていることもあります。かかりつけ歯科医をもち、定期的にもてもらうことが大切です。

【かかりつけ歯科医をもつことのメリット】

●あなたにあったケアや治療

病歴や体質を理解してもらったうえで適切な治療を受けることができます。

●早期発見・早期治療で短い治療期間

小さな変化に気づいてもらえ、異常を早く見つけ治療につなげられます。

●定期受診で医療費も削減

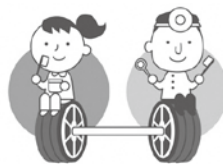
症状が出てから受診するよりも定期的に歯科受診の方が医療費は少なくて済みます。

40歳、50歳、60歳、70歳(令和7年3月31日時点)の方は、出雲市歯周病検診(12月開始)の対象ですので、あらためてご案内します。

お口の健康を保ち、
いつまでも健康で
暮らしていくために

自分でできるセルフケア

・歯みがき
・歯間ブラシ
など



セルフケア プロフェッショナルケア

歯科医院での
プロフェッショナルケア

・定期的な歯科受診
・歯石除去
など

この2つが大切です！

おたずね／健康増進課 ☎21-6976

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です

食育
だより

朝ごはんを食べて、よい1日をスタート！

1日のからだのリズムは、「早寝・早起き・朝ごはん」から始まります。
朝ごはんにはさまざまな効果があり、1日3回の食事の中でも特に大切です。元気な1日を過ごすために、まずは朝ごはんをしっかり食べて、よい1日をスタートさせましょう！

朝ごはんはすごい！

~~~~~ 朝ごはんの効果とは？ ~~~~~

|                                                                                                                               |                                                                                                                           |                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>★脳を目覚めさせる<br/>脳へのエネルギーが補給され、集中力が高まる！</p>  | <p>★体温を上げる<br/>からだを目覚めさせ、元気に活動ができる！</p>  | <p>★排便を促す<br/>胃や腸が刺激を受けて、排便をうながす！</p>  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

💡 朝ごはんのポイント

- ★必ず食べる習慣をつける  
朝ごはんを食べる習慣がない人は、まずはバナナ1本、おにぎり1個から食べてみましょう。さらに、ご飯とみそ汁、トーストと目玉焼きなどを組み合わせて食べ、必ず何か食べることを習慣化しましょう。
- ★前夜に準備をする  
前夜のおかずをアレンジしたり、下ごしらえ(切る、だしをとる等)をしたりしておく、時間短縮になります。
- ★いつもの朝ごはんにもう一工夫  
みそ汁やスープを具たくさんにすると、野菜がたくさんとれます。電子レンジや冷蔵庫・冷凍庫にあるものを活用しましょう。
- ★夜食を控えて、早く寝る  
寝る直前の食事やおやつは、朝までに消化できず、食欲不振の原因になります。早寝・早起きをして、生活リズムを整えましょう。

おたずね/健康増進課 ☎21-6976




5月31日は世界禁煙デー  
5月31日~6月6日は禁煙週間です

たばこには200種類以上もの有害物質が含まれています。また、たばこの先から立ち上る煙(副流煙)と、吸う人の口から吐かれる煙(呼出煙)にも多くの有害物質が含まれます。  
望まない受動喫煙防止のため、一人一人が気をつけましょう。

**禁煙したい人を応援します！**

たばこに含まれる「ニコチン」は依存性が高く、自力で何とかしようと考えても禁煙は難しいものです。一人で悩まず、各種サポートを利用しましょう。


禁煙治療が受けられる医療機関や、禁煙相談ができる禁煙支援薬局は、右記の二次元コードからご確認ください。



**COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか？**

COPDとは、たばこの煙などの有害物質が原因で、気道や肺が炎症を起こし、肺の機能が低下する病気です。

長く咳や痰が出る、階段の上り下りで息切れがするなど、気になる症状があれば医療機関を受診しましょう。




**加熱式たばこ、電子たばこも要注意！**

加熱式たばこから発生する化学物質の種類は、紙巻たばことほぼ変わらないといわれています。

また、電子たばこにもニコチンが含まれるものがあり、注意が必要です。

おたずね/健康増進課 ☎21-6976