

胃カメラによる胃がん検診の対象年齢を拡大しました！

●実施期間／令和7年4月～令和8年3月

●対象者／出雲市に住民票のある50歳～69歳(昭和31年4月2日～昭和51年4月1日生まれ)

※昨年度受診済みの方を除く。職場の検診や人間ドックを受診される場合は重ねて受診される必要はありません。胃の症状がある方はがん検診ではなく診療を受けてください。その他、入院中、胃を全摘されている方などお体の状態によっては受診できません。

●個人負担金／3,000円(生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は免除申請により無料)

●検査医療機関 ※いずれの機関も経口・経鼻どちらも実施可能

医療機関名	検査実施曜日
小林病院	月・金・土
はしもと内科クリニック	月・火・木・金 ※5月から実施
おおつ内科クリニック	水・金
あべ医院	月～水・金
永岡内科医院	月～土
園山医院	月～土
出雲市立総合医療センター	月～金
中島医院	月・火・木～土
たまがわ内科クリニック	月～金
出雲徳洲会病院	月～土 ※土は不定期
JA島根厚生連	火・金 ※不定期

●その他

胃がん集団検診(バリウム検査)については「出雲市がん検診ホームページ」「健康はつらつカレンダー」をご確認ください。同じ年度に両方を受けることはできません。

出雲市がん検診ホームページ▶

●申込一次締切／

6月30日(月)必着

●申込方法／WEBまたはハガキで
健康増進課へ申込み

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。



▲申込みはこちら

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受診希望月 ③希望の胃検査方法(経鼻か経口か) ④郵便番号・住所 ⑤氏名 ⑥生年月日 ⑦電話番号を記入し、〒693-8530(住所不要)健康増進課「がん検診」係まで送付してください。



おたずね／健康増進課 TEL 21-6651

乳がん検診(集団検診)の申込みを開始します！(要予約)

対象者	40歳以上(女性) (昭和61年4月1日以前生まれ)
個人負担金	40～49歳：1,600円 50～69歳：900円 70歳以上：無料
検査内容	マンモグラフィ検査

注意事項

①受診間隔は2年に1回です。

令和6年度に受診した方は、今年度は対象外です。

②下記の方は、集団検診を受けることができません。

専門の医療機関での受診をおすすめします。

・授乳中の方 ・心臓ペースメーカーを装着している方
・豊胸手術を受けたことがある方 ・VPシャント術後の方

●実施日時・会場一覧表 ※「CC」は「コミュニティセンター」 「行セ」は「行政センター」

検診日	検診会場	受付時間	検診日	検診会場	受付時間
7/2水	出雲市役所	9:00～11:30	7/14(月)	平田CC	9:30～11:30
7/16水		13:00～15:00		西田CC	13:30～15:30
7/17木	長浜CC	13:30～15:30	9/6(土)	平田行セ	9:00～11:00
8/6水	朝山CC	9:00～11:30			13:00～15:00
	出雲市役所	9:00～11:00	11/4(火)		9:30～11:30
		13:30～15:30			13:00～15:00
8/19火	塩冶CC	9:00～11:30	12/17(水)	東CC	9:30～11:30
		13:00～15:00		平田行セ	13:30～15:30
11/7金	鷹巣CC	9:00～11:00			9:00～11:30
	上津CC	13:30～15:30	8/5(火)		13:00～15:00
12/10水	神門CC	9:00～11:30			9:00～11:30
		13:00～15:00	9/12(金)	大社行セ	9:00～11:30
令和8年1/25(日)	出雲市役所	9:00～11:30			13:00～15:00
		13:00～15:00	12/11(木)		9:00～11:30
令和8年1/27(火)	四路CC	9:00～11:30			13:00～15:00
		13:00～15:00	8/18(月)		9:00～11:30
佐田 7/16(水)	佐田行セ	9:00～11:00			13:00～14:30
9/11(木)	須佐CC	9:00～11:30	9/16(火)	まめなが一番館	9:00～11:30
		13:00～15:00			13:00～14:30
多伎 11/14(金)	多伎CC	9:00～11:30	10/23(木)		9:00～11:30
		13:00～15:00			13:00～14:30
湖 8/25(月)		9:00～11:30	11/5(水)		9:00～11:30
		13:00～15:00			13:00～14:30
陵 11/13(木)	湖陵CC	9:00～11:30			9:00～11:30
		13:00～15:00			13:00～14:30

次の方は無料で受診できます。

・生活保護世帯・住民税非課税世帯の方(免除申請が必要)
・無料クーポン対象の方(昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれ)

●申込一次締切／

6月13日(金)必着

●申込方法／

WEBまたはハガキで健康増進課へ申込み

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。



▲申込みはこちら

ハガキの場合

ハガキの裏面に

①第1希望・第2希望の日付と会場
(一覧表から選択)②郵便番号・住所 ③氏名 ④生年月日 ⑤携帯番号
(なければ固定電話でも可)
を記入し、〒693-8530(住所不要)健康増進課
「がん検診」係までご送付ください。

●乳がん検診は、個別で医療機関でも受診できます。

詳しくは、「出雲市がん検診ホームページ」
「健康はつらつカレンダー」をご確認ください。

おたずね／健康増進課 TEL 21-6651

適塩と運動で高血圧を予防しよう！ ～5月17日は日本高血圧の日です～

血圧と塩分摂取にはどんな関係があるの？

習慣的に、塩分を多く含む食品や味の濃い食事をとると、血液中の水分量が増え、血圧が高くなります。血圧の高い状態が長く続くと、動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病など命にかかわる病気を引き起こす可能性があります。

1日の食塩摂取目安量は？

男性は7.5g、女性は6.5g未満です。

(日本人の食事摂取基準 2020年版)

ちょっとした工夫で適塩生活を！

醤油は「かける」より「つける」。
味のついているものには醤油はかけない。



漬物、干物、練り製品、インスタント食品を食べ過ぎない。



めん類の汁は残す。
みそ汁などの汁物は具だけにします。



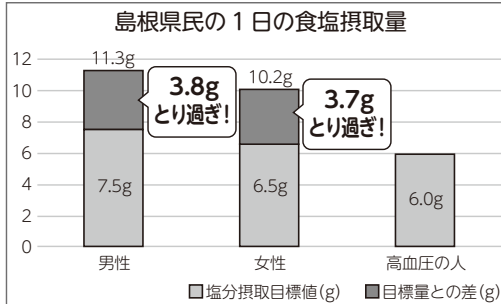
柑橘類や酢の酸味を利用する。



天然のだし(煮干、かつお、昆布等)を効かせて風味を増す。



香味野菜や香辛料を使って味にアクセントをつける。



R4 島根県県民健康栄養調査結果から

★今よりプラス10分 体を動かしましょう★

高血圧予防には、有酸素運動を毎日30分、または週180分以上行うことが有効といわれています。

- ・昼休憩やCM中にストレッチ
- ・遠くの駐車場に車を停めて歩く
- ・歩くときは早歩き など

※血圧の薬を飲んでいても、適塩は血圧を下げる効果があります。

おたずね／健康増進課 TEL 21-6979

带状疱疹ワクチン定期接種の費用助成のお知らせ

带状疱疹は、神経に沿って痛みを伴う水疱(水ぶくれ)が現れる皮膚の病気です。带状疱疹は、加齢により発症率が高くなり、80歳までに約3人に1人が発症するといわれています。

带状疱疹ワクチンには带状疱疹やその合併症に対する予防効果が認められています。対象の方で接種を希望される場合は、接種費用の一部助成を受けることができます。

対象者	(1)令和7年度内に65歳になる方 (2)接種日に60歳～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいがある方 (3)令和7年度内に70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方。 ※令和7年度に限り、100歳以上の方は全員対象になります。		
接種期限	令和8年3月31日まで	実施場所	出雲市指定医療機関
接種方法など	対象者(1)(3)の方に対し、4月下旬に案内文書と予診票を送付します。 接種方法や自己負担額など詳しくは、案内文書をご確認ください。 ※市のホームページ(右記の二次元コード)でもご確認ください。		



【ご注意ください】過去に带状疱疹ワクチンを接種された方は、基本的には定期接種の対象外です。

おたずね／健康増進課 TEL 21-6829

ダニによる日本紅斑熱やツツガムシ病が発生しやすい時期になりました ～ダニに刺されないよう予防しましょう～

マダニの活動が盛んな春から秋にかけては、マダニに咬まれる危険性が高まります。キャンプ、農作業など屋外で活動する機会が多くなりますので、ご注意ください。

ダニによる主な症状 発熱、頭痛、関節痛、発疹など

ダニに咬まれないためのポイント

- ・長袖、長ズボン、手袋などを着用し、肌の露出を少なくする。
- ・明るい色の服を着る。(マダニを目視で確認しやすくするため)
- ・草むらなどに直接座らない。虫除け剤を使用する。
- ・ガムテープを使って服についたダニを取り除く。
- ・屋外活動後は、シャワーや入浴でダニがついていないかチェックする。



ダニに咬まれたときは、無理に取ろうとすると、化膿する場合があります。皮膚科などの医療機関で処置(マダニの除去、洗浄など)をしてもらいましょう。

おたずね／健康増進課 TEL 21-6829