



出雲市国保脳ドック受診者募集

～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、脳や頭の血管の状態を診ることで、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／令和7年9月～令和8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31年4月2日～昭和61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5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	毎週火曜日の午後			
③出雲徳洲会病院	毎週月・火・金曜日			



●申込期限／6月20日(金)必着

●申込方法／

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。

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。



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 TEL 21-6979

お申し込みはこちら▲

6月4日から6月10日は【歯と口の健康週間】

むし歯や歯周病の予防には、セルフケアと定期的な受診が大切です！



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

【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する方が医療費は少なくて済みます。

20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳(令和8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。

※令和7年度から新たに20歳・30歳も対象となります。

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 TEL 21-6979

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です!



毎年6月は「食育月間」です。期間中は、全国各地で食育をテーマとした多くの取組やイベントが実施されますので、食育月間イベントに参加したり、食育の取組を実践してみたいかがでしょうか。

健康日本21(第三次)では、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値の一つに、「野菜を一人1日当たり350g以上食べる」ことを掲げています。

令和5年国民健康・栄養調査の結果では、日本人の野菜摂取量の平均値は、256.0g(男性262.2g、女性250.6g)であり、目標は達成できていない状況です。年齢別にみると20歳代で摂取量が少ない状況です。

野菜350gの目安

生野菜なら
両手のひら
3杯分



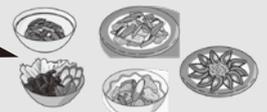
緑黄色野菜 両手1杯
(ほうれん草、にんじんなど)

緑黄色野菜
1日分

淡色野菜 両手2杯
(キャベツ、玉ねぎ、大根など)

淡色野菜
1日分

野菜料理なら
5皿分



～おうちでできる工夫～

- ・熱を加えて(電子レンジの使用、ゆでる等)かさを小さくする。特に葉物でおすすめ。
- ・汁物には野菜をたくさん入れて具沢山にする。
- ・手軽に使えるカット野菜や冷凍野菜を活用する。
- ・そのまま食べられる野菜(レタス、ミニトマト、きゅうり)などを常備しておく。



～外食のときのポイント～

◎お店での一工夫

- ・野菜の小鉢がついた定食を選ぶ。
- ・付け合わせの野菜も残さず食べる。
- ・食事は野菜メニューから食べる。



◎コンビニを利用するとき

- ・野菜の入っているお弁当を選ぶ。
- ・サラダや野菜ジュース、スムージーをプラスする。
- ・菓子パンよりサンドイッチなど(野菜を含むもの)を選ぶ。



※出雲市では第3次出雲市食育推進計画に基づき、生涯にわたる食育を推進するために、「野菜をプラス1皿食べよう!」をテーマに、各機関と連携して取組を推進しています。

おたずね/健康増進課 TEL 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。

一人一人が周囲に配慮し、望まない受動喫煙を防止しましょう。

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 TEL 21-6976