

50～69歳の方対象～胃がん検診(胃カメラ)の受診申込受付中!～

- 実施期間／令和8年4月～令和9年3月
- 受診間隔／2年に1回
- 対象者／出雲市に住民票のある50歳～69歳(昭和32年4月2日～昭和52年4月1日生まれ)
- 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)

WEBの場合 右の二次元コード(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。

●申込一次締切／**6月30日(火)必着**

●検査医療機関 ※いずれの機関も経鼻・経口どちらも可能。

医療機関名	検査実施曜日
小林病院	月・金
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・金・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
竹下内科医院	火・木

●注意事項

次の方は対象年齢でも受診できません

- ・令和7年度に受診済みの方
- ・胃痛、不快感など自覚症状のある方、胃の治療中の方
- ・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
- ・同じ年度に出雲市の「胃がん集団検診(バリウム検査)」と両方を受けることはできません

※バリウム検査については「健康はつらつカレンダー」、出雲市がん検診ホームページをご確認ください

出雲市がん検診ホームページ▶



最新情報です 「令和8年度 出雲市健康はつらつカレンダー」の内容とは一部異なりますが、こちらが最新情報です

おたずね／健康増進課(6番・7番窓口) TEL 21-6651

乳がん集団検診の申込を開始しました!

対象者	40歳以上(女性) (昭和62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7年度に受診した方は今年度の対象になりません。
- 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



※下記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、無料クーポン対象の方(昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生)

●申込一次締切／

5月29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申込の場合

右記二次元コード(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第1希望・第2希望の日付と会場(広報いずれも5月号に同封のはつらつカレンダーをご確認ください)
- 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。

▲申込みはこちら

「出雲市乳がん検診」を受けると、
「いずも縁結びPAY」を活用した行政ポイントで、
500円相当をプレゼント!

※40～69歳の女性限定
(532.4.2～562.4.1生まれで出雲市に住民票のある方)

行政ポイントを受け取るには、
「さんいんウォレット」アプリのダウンロードが必要です。
乳がん検診を受診して、ぜひポイントを活用してください!

▼アプリダウンロードはこちら



iPhoneの方



Androidの方

詳しい説明はこちら↓



特設ページ

●乳がん検診は、個別で医療機関でも受診できます。

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

おたずね／健康増進課(6番・7番窓口) TEL 21-6651

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)^{すいほう}が現れる皮膚の病気です。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8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有する方 (3)令和8年度内に70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方		
使用するワクチン	生ワクチン………1回接種	自己負担金	生ワクチン………4,000円
	組換えワクチン…2回接種 ※2か月以上の間隔をあけて接種		組換えワクチン…9,000円 (2回で18,000円)
接種期限	令和9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月下旬頃に案内文書と予診票を送付します。 接種方法など詳しくは、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)でもご確認いただけます。		



【ご注意ください】

- ・組換えワクチンは、2か月以上の間隔を空けて2回接種となっています。接種期限までに2回の接種を受けるためには、1回目を遅くとも令和9年1月31日までに受けてください。
- ・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。接種を希望される場合は、医師にご相談ください。

おたずね/健康増進課 (6番・7番窓口) TEL 21-6829

日頃の血圧測定と減塩で体を大切にしましょう ～毎年5月17日は高血圧の日です～

家庭で血圧を測りましょう

高血圧は自覚症状がなく、脳卒中・心臓病などの命に関わる病気の原因になります。血圧には「診察室血圧」と「家庭血圧」があり高血圧の診断では「家庭血圧」が優先されます。家庭血圧を記録し、高血圧が続く場合はかかりつけ医師に相談しましょう。

動画でわかる、正しい血圧の測り方(しまねMAMEインフォ)

高血圧の基準 (出典：高血圧管理・治療ガイドライン2025)

	収縮期(最高)血圧	拡張期(最低)血圧
診察室血圧(健診や医療機関での血圧)	140 mmHg 以上	90 mmHg 以上
家庭血圧(家庭での血圧)	135 mmHg 以上	85 mmHg 以上



ちょこっと減塩のコツ

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。

1日の食塩摂取目安は

男性は7.5g、女性は6.5g未満です。(出典：日本人の食事摂取基準2025年版)

- しょうゆは「かけず」に「つける」だけで減塩に
- めん類の汁は残し、みそ汁は具だくさんにしておいしく
- 酢・だし・香辛料を活用すると、減塩でも満足感アップ
- 漬物、かまぼこなどの練り製品は、塩分が多いため控えめに

動画でわかる、「食べる」時の減塩について(しまねMAMEインフォ)



おたずね/健康増進課 (6番・7番窓口) TEL 21-6979