

# 令和8年度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・治療に役立ちます。生活習慣病のある方、ご家族の中で脳疾患になった人がいる方などは特に受診をお勧めします。

●対象者／出雲市国民健康保険加入者のうち、

**40歳～74歳(昭和27年4月2日～昭和62年4月1日生まれの方)**

令和8年度から対象者に70歳～74歳を追加して実施します！

※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。

●定員／220人 ※申込多数の場合は、抽選により受診者を決定します。

●個人負担金／7,300円

※住民税非課税世帯(世帯全員が非課税)の方は無料です。受診時に窓口で非課税世帯である旨を申告してください。

●検査場所・検査実施日及び検査内容

検査場所	検査実施日	検査内容
①出雲市立総合医療センター	令和8年9月～ 令和9年3月	毎週水曜日の午後
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・金曜日
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・診察</li> <li>・血圧、身体測定</li> <li>・MRI</li> <li>・頸動脈超音波</li> </ul>



●申込期限／6月19日(金)必着

●申込方法／

WEB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検査希望機関(第2希望までご記入ください)

お申込みはこちら▲

②郵便番号、③住所、④氏名・フリガナ、⑤生年月日、⑥電話番号を記入し、〒693-8530 健康増進課「脳ドック」担当(住所記載不要)まで送付してください。



申込み・おたずね／健康増進課(6番・7番窓口) TEL 21-6979

# 6月4日から6月10日は【歯と口の健康週間】

## 「歯みがきは体を守る最前線」

### 歯を失う原因、 第1位は歯周病です



健康な歯とそれを支える骨の状態



歯周病の歯とそれを支える骨の状態

出典：厚生労働省HP

歯周病は、痛みが少なく気づきにくい病気です。

40代から増えやすく、歯を失うだけでなく、全身の健康にも関わります。

歯周病は、歯茎の炎症から始まり、進行すると歯を支える骨を溶かし、歯が抜ける原因になります。生活習慣病との関連も報告されています。



こんな  
症状はあり  
ませんか？

- 歯みがきで血が出る
- 歯ぐきが腫れる
- 口のねばつきが気になる
- 歯がぐらつく

「痛くなってから」ではなく「悪くなる前に」セルフケアとプロフェッショナルケアを大切にしましょう

### 定期的なプロフェッショナルケア

- むし歯や歯周病の早期発見
- 歯ぐきや歯周ポケットのチェック
- 歯石除去・清掃
- 自分に合った歯みがき方法の確認
- フロス・歯間ブラシの使い方相談



### 毎日のセルフケア

- 毎食後と寝る前の歯みがき
- デンタルフロスや歯間ブラシの使用
- 規則正しい生活習慣
- 疲れやストレスをためない
- たばこをやめる

おたずね／健康増進課(6番・7番窓口) 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取組やイベントが実施されます。食育月間のイベントに参加したり、“食”について考える機会にしましょう!

## ★ 栄養バランスのよい食事とは?

炭水化物(ごはん・パン・麺類など)、脂質(油類・ナッツ類など)、たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品など)、ビタミン(野菜・果物など)、ミネラル(海藻・乳製品など)に加え、食物繊維(野菜・きのこなど)をバランスよく含む食事が基本です。特定の栄養素に偏らず、さまざまな食品を組み合わせる摂取しましょう。

## ★ 組み合わせを意識すれば栄養バランスが自然と整います!

栄養バランスを整えるには、1日3食、「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事を意識しましょう。選び方や作り方を工夫すれば丼もの、麺類でもバランスの整った食事になります。

一つのお皿に盛り合わせた料理

ロコモコ丼

いろいろな食材を使った料理

ミートソーススパゲティ  
サラダ

\*ミートソーススパゲティ

主食の材料	スパゲティ	副菜の材料	たまねぎ	ピーマン
主菜の材料	ひき肉	トマト	にんじん	

.....

\*サラダ

副菜の材料	きゅうり	レタス	トマト
-------	------	-----	-----

### イベント開催のお知らせ

6月28日(日)に市役所本庁くにびき大ホールにて、“食と健康”をテーマとしたイベントを開催します!皆さまのご来場をお待ちしております! (\*詳細は後日、ホームページ等に掲載します。)

おたずね/健康増進課(6番・7番窓口) 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。

### 3次喫煙を知っていますか?

3次喫煙とは喫煙者や喫煙した部屋に付着・残留する「化学物質」を吸入することです。

染みこんだ化学物質は、空気清浄機や消臭剤、換気扇での除去は困難といわれています。



### 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。



### 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し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。

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(6・7番窓口) TEL 21-6976