

＊ ＊ 1 年間大切に保管し早めに受診しましょう ＊ ＊

令和3年度 雲南市 成人健診(検診)のしおり

令和2年度 まめなかね川柳優秀作品(テーマ:栄養、食生活)



すくなく部門	孫の皿 緑菜そえし 祖母の愛 木次町 宇都宮 房子さん
きりぎり部門	味みてよ その後醤油 かけるだわ 大東町 船木 和江さん
はじり部門	あーほしい あとの一口 あだになる 三刀屋町 森山 啓子さん

☆市民のみなさんが受診できる検診

全がん検診・検査共通事項	P 1
大腸がん検診	P 1
胃がん検診	P 2
乳がん・子宮頸がん検診	P 3～5
休日セットがん検診	P 4
肝炎ウイルス検査・前立腺検査	P 6
結核・肺がん検診	P 6～9

☆お口の健康のための健診・検診

成人歯周病検診・後期高齢者歯科口腔健診	P 10
---------------------	------

☆雲南市国民健康保険に加入の方が受診できる健診

特定健康診査	P 11
人間ドック・脳ドック	P 12

☆後期高齢者医療保険加入の方が受診できる健診

健康診査	P 13
------	------

☆地区集団特定健康診査・後期高齢者健康診査日程一覧

☆雲南市個別特定健康診査等実施医療機関一覧

☆第4次雲南市健康増進実施計画各年代別健康スローガン

☆高齢者肺炎球菌予防接種・新型コロナワクチン接種

☆風しん抗体検査・予防接種

◎このしおりに掲載している対象年齢は、令和4年4月1日時点の年齢とします。

◎健診・精密検査の結果は雲南市に報告されると共に保健事業等に活用します。

【お問合せ先】

健診に関すること **雲南市役所 健康福祉部 保健医療介護連携室 TEL 0854-40-1095**
 予防接種に関すること **健康推進課 TEL 0854-40-1045**

○このお知らせの情報は令和3年4月1日時点のもので、変更になる場合があります。
(変更になった場合、市報等でお知らせいたします)

* 市民のみなさんが受診できる検診 *

1. 全がん検診・検査共通事項

対象者 以下の方を含め雲南市民であれば誰でも受診できます。

- ・職場のがん検診や国保人間ドックなどを受診する機会がない方
- ・国民健康保険加入者以外の方

検診回数 各検診は年に1回限り受診可能です。同年度内に2回以上受けられた方は、2回目以降は全額自己負担になる場合がありますのでご注意ください。

自己負担金 70歳以上（昭和27年4月1日以前生まれ）の方、がん検診無料クーポン券を持参された方、生活保護世帯の方は無料です。

がん検診無料クーポン券 **無料クーポン券がないと無料になりません。必ず持参しましょう。**

下記の年齢に該当している方には5月ごろに○印のがん検診の無料クーポン券を送付します。ただし、乳がん検診については、令和2年度に市が実施する乳がん検診を受診されていない方のみお送りします。受診の際に提出された方に限り、今年度市が行うがん検診を無料で1回受けることができます。

年齢	生年月日	子宮頸がん検診	乳がん検診	肺がん検診	大腸がん検診
20歳	平成12年4月2日 — 平成13年4月1日	○	/	/	/
40歳	昭和55年4月2日 — 昭和56年4月1日	/	○	○	○

注意事項 申し込みは先着順です。申込期間をお確かめの上、お早めにお申し込みください。

2. 大腸がん検診

	集団検診（郵送法）	個別検診
対象者	40歳以上（昭和57年4月1日以前生まれ）の方	
負担金	500円	
検診内容	2日間の便潜血検査を自宅で行っていただきます。	
検査機関	JA島根厚生連	委託医療機関
受診方法	保健医療介護連携室または総合センター 市民福祉課、交流センターまで来所にて お申し込みください。	希望医療機関へ直接お申し込みください。 → 14ページ 医療機関一覧参照。
申込期間	9月	6月～3月
実施期間	11月下旬～12月中旬	6月～3月

集団検診か個別検診（国保人間ドック含む）かいずれか1回のみ受診可能です。

3. 胃がん検診

対象者	40歳以上（昭和57年4月1日以前生まれ）の方
負担金	1,300円
検診内容	集団検診のみです。バリウムを飲んで胃のレントゲンを撮ります。
検査機関	JA島根厚生連・島根県環境保健公社
受診方法	申込期間内に電話にてお申し込みください。
注意事項	<p>①午前の検診の場合は、前日午後9時以降の飲食・喫煙はご遠慮ください。 午後の検診の場合は、当日午前7時までに軽めの朝食をとり、それ以降の飲食・喫煙はご遠慮ください。</p> <p>②金属、ボタン、プラスチック、プリントなどのない服装で受診してください。</p> <p>③次の方は受診できません。 ・これまでにバリウムを飲んでショック症状があった方 ・腸閉塞の既往のある方 ・水分摂取制限のある方</p> <p>④過去にバリウムを飲んだ後、極度の便秘（5日以上便秘）になられたことがある方は受診をお断りする場合があります。</p> <p>⑤服薬中の方は事前に主治医にご相談ください。</p>

【胃がん検診日程一覧（集団特定健診と同時実施します）】

月	日	曜日	受付時間	会 場	定員	申込期間	検査機関
8	26	木	8:30~11:30	掛合交流センター	50	7月26日(月)~ 8月2日(月)	JA島根厚生連
	27	金	8:30~11:30		50		
	30	月	8:30~ 9:30	吉田健康福祉センター	30		
10:30~11:30			田井交流センター	20			
9	6	月	8:30~11:30	加茂健康福祉センター(かもてらす)	50	8月6日(金)~ 8月13日(金)	
	7	火	8:30~11:30		50		
	13	月	8:30~11:30	木次総合センター	50	8月13日(金)~ 8月20日(金)	
	14	火	8:30~11:30		50		
	15	水	8:30~11:30	三刀屋文化体育館アスパル	50		
	16	木	8:30~11:30		50		
	27	月	8:30~11:30	大東健康福祉センター	50	8月27日(金)~ 9月3日(金)	
	28	火	8:30~11:30		50		
29	水	8:30~11:30	50				

休日も実施しています。詳しくは **4ページ** を参照ください。

※申込先：保健医療介護連携室 ☎0854-40-1095

4. 乳がん検診

受診の種類	集団検診	市内医療機関	市外医療機関
対象者	40歳以上の方（昭和57年4月1日以前生まれ） で令和2年度に雲南市が実施する乳がん検診を受けていない方		40～69歳の方（昭和27年4月2日～昭和57年4月1日以前生まれ） で令和2年度に雲南市が実施する乳がん検診を受けていない方
負担金	40～49歳の方→1,500円 50歳以上の方→1,000円	40～49歳の方→1,500円 50歳以上の方→1,200円	40～49歳の方→1,500円 50～69歳以上の方→1,200円
検診内容	マンモグラフィ検査を行います。 40～49歳の方→2方向撮影、50歳以上の方→1方向撮影		
検査機関	島根県環境保健公社 JA島根厚生連	委託医療機関	
受診方法	申込期間内に電話にてお申し込みください。→ 4ページ	希望医療機関へ直接お申し込みください。→ 5ページ	
注意事項	<p>以下の方は集団検診（検診車）でのマンモグラフィ撮影ができません。</p> <p>①心臓にペースメーカーを装着されている方 ②CVポート、V-Pシャント術後の方 ③豊胸手術を受けたことがある方 ④乳房手術後1年以内の方 ⑤妊娠している方、妊娠の可能性のある方 ⑥授乳中の方 ⑦卒乳（断乳）後6ヶ月未満の方</p> <p>上記事項に当てはまる方や自覚症状（しこり、乳頭分泌）がある方、または自己検診において気になることがある方は、専門の医療機関での受診をお勧めします。</p>		

5. 子宮頸がん検診

受診の種類	集団検診	市内医療機関	市外医療機関
対象者	20歳以上の方（平成14年4月1日以前生まれ）		20～69歳の方 （昭和27年4月2日～平成14年4月1日以前生まれ）
	※HPV検査は、20～69歳の方（希望者のみ）		
負担金	1,200円 ※HPV検査：1,000円		1,500円 ※HPV検査：1,000円
検診内容	子宮頸部の細胞を採って検査します。 ※HPV検査：子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルスの有無を調べます。		
検査機関	島根県環境保健公社	委託医療機関	
受診方法	申込期間内に電話にてお申し込みください。→ 4ページ	希望医療機関へ直接お申し込みください。→ 5ページ	
注意事項	<p>①受診間隔がありますので、前回の検診日・結果等を確認の上受診しましょう。</p> <p>②子宮摘出の手術を受けた方は集団検診（検診車）での子宮頸がん検診ができません。医療機関での受診をお勧めします。</p> <p>③不正出血など自覚症状のある方は医療機関での受診をお勧めします。</p> <p>④医療機関で受診(検診)された方は、当該医療機関での継続受診をお勧めします。</p>		

6. 集団乳がん・子宮頸がん検診日程一覧

月	日	曜日	受付時間	会 場	定員		申込期間	検査機関
					乳	子宮		
5	28	金	8:45~11:30	三刀屋文化体育館アスパル	25	50	5月6日(木) ~ 5月13日(木)	島根県環境 保健公社
			13:15~15:30		20	50		
6	25	金	8:45~9:45	吉田健康福祉センター	12	25	5月25日(火) ~ 6月1日(火)	
			10:30~11:30	田井交流センター	12	25		
			13:30~15:30	木次総合センター	20	50		
7	9	金	8:45~11:30	加茂健康福祉センター(かもてらす)	25	50	6月9日(水) ~ 6月16日(水)	
			13:15~15:30		20	50		
	26	月	8:45~11:30	大東健康福祉センター	25	/	6月25日(金) ~ 7月2日(金)	
			13:15~15:30		20	/		
8	2	月	8:45~11:30	雲南市役所	25	50	7月2日(金) ~ 7月9日(金)	
			13:15~15:30		20	50		
9	9	木	8:45~11:30	掛合交流センター	25	50	8月6日(金) ~ 8月13日(金)	
			13:30~15:30	加茂健康福祉センター(かもてらす)	20	50		
10	4	月	8:45~11:30	大東健康福祉センター	25	50	9月3日(金) ~ 9月10日(金)	
			13:15~15:30		20	50		
	29	金	8:45~11:30	三刀屋文化体育館アスパル	25	/	9月29日(水) ~ 10月6日(水)	
			13:15~15:30		20	/		

休日も実施しています。詳しくは下記を参照ください。

※申込先：保健医療介護連携室 ☎0854-40-1095

7. 休日セットがん検診

※注意：こちらのがん検診は69歳までの方が対象です。

平日お勤めで、なかなか受診できない方は、ぜひこの機会に受診しましょう。

自己負担額は各がん検診の集団検診と同額です。

ご希望のがん検診のみの受診も可能です。

月	日	曜日	受付時間	会 場	定員	申込期間	検査機関
6	26	土	8:45~11:30	大東健康福祉センター	乳25・子宮50	5月25日(火) ~ 6月1日(火)	島根県環境 保健公社
			13:15~15:30		乳20・子宮50		
11	21	日	8:45~11:30	雲南市役所	乳25・子宮50	10月21日(木) ~ 10月28日(木)	
			13:15~15:30		乳20・子宮50		
	27	土	9:00~10:30	加茂健康福祉センター(かもてらす)	胃50・乳30	10月27日(水) ~ 11月4日(木)	JA島根厚生連
			13:00~14:00		胃20・乳15		
28	日	9:00~10:30	胃50・乳30				
		13:00~14:00	胃20・乳15				
2	6	日	8:45~11:30	三刀屋文化体育館アスパル	胃33・肺80 乳25・子宮50	1月6日(木) ~ 1月13日(木)	島根県環境 保健公社
			13:15~15:30		胃27・肺60 乳20・子宮50		

※申込先：保健医療介護連携室 ☎0854-40-1095

8. 個別乳がん検診委託医療機関一覧

	実施医療機関	備 考	予約電話番号
市 内	雲南市立病院	定員 300名 申込期間は通年 平日 9:00~17:00	0854-47-7510
松江市	松江市立病院健診センター	〒690-8509 松江市乃白町32番地 1	0852-60-8120
	松江記念病院※ ¹	〒690-0015 松江市上乃木 3 丁目 4 番 1 号	0852-27-8382
	まつえ城下町レディースクリニック※ ²	〒690-0887 松江市殿町222	0852-22-2233
出雲市	ヘルスサイエンスセンター島根	〒693-0021 出雲市塩冶町223- 7	0853-20-0649
	ひゃくどみクリニック	〒693-0022 出雲市上塩冶町142- 1	0853-21-0130
	出雲市総合医療センター	〒691-0003 出雲市灘分町613	0853-63-5111

<注意>雲南市外の医療機関は40~69歳の方が対象です

※¹ 視触診有り。省略可能ですので、視触診不要の方は、予約時に直接お申し出ください。

※² 令和3年6月開業予定

9. 個別子宮頸がん検診委託医療機関一覧

	実施医療機関	備 考	予約電話番号
市 内	雲南市立病院	定員 300名 申込期間は通年 平日 9:00~17:00	0854-47-7510
	平成記念病院	定員 50名 申込期間は通年 平日 9:00~17:00	0854-45-5111
松江市	松江市立病院健診センター	〒690-8509 松江市乃白町32番地 1	0852-60-8120
	松江生協病院ふれあい診療所	〒690-8522 松江市西津田 7 丁目14-21	0120-20-1304
	松江記念病院	〒690-0015 松江市上乃木 3 丁目 4 番 1 号	0852-27-8382
	内田クリニック	〒690-0044 松江市浜乃木 2 丁目 6 -13	0120-58-2889
	あさひまちクリニック	〒690-0003 松江市東朝日町476- 7	050-5840-3359
	マザリー産科婦人科医院	〒690-0017 松江市西津田 2 丁目12-33	0852-25-8588
	森本産婦人科医院	〒690-0056 松江市雑賀町82	0852-25-2250
	八重垣レディースクリニック	〒699-0111 松江市東出雲町意宇南5丁目4-2	0852-52-7790
	大学前のつ内科クリニック	〒690-0825 松江市学園 2 丁目27-17	0852-24-3000
出雲市	島根県立中央病院	〒693-8555 出雲市姫原 4 丁目 1 番地 1	0853-22-5111
	出雲市立総合医療センター	〒691-0003 出雲市灘分町613	0853-63-5111
	出雲徳洲会病院	〒699-0631 出雲市斐川町直江3964-1	0853-73-7000
	吉野産婦人科医院	〒699-0624 出雲市斐川町上直江3091	0853-72-7470
	松陽台佐藤クリニック	〒693-0006 出雲市白枝町988- 1	0853-23-5883
	江田クリニック産婦人科	〒693-0011 出雲市大津町260	0853-30-7888
	佐藤産婦人科医院	〒693-0021 出雲市塩冶町1291-18	0853-21-0973
	三原医院	〒693-0001 出雲市今市町1605	0853-21-0284
	わたなべこどもレディースクリニック	〒693-0014 出雲市武志町836- 3	0853-30-8020
	いづも八咫クリニック	〒693-0082 出雲市中野美保南 2 丁目 1 - 5	0853-25-2688
大田市	大田市立病院	〒694-0063 大田市大田町吉永1428- 3	0854-82-0330

<注意>雲南市外の医療機関は20~69歳の方が対象です

10. 肝炎ウイルス検査

対象者	下記の方でこれまで一度も肝炎ウイルス検査を受けたことがない方
負担金	無料
検診内容	血液検査（HCV抗体・HBs抗原検査）
検査機関	JA島根厚生連
受診方法	集団特定健康診査申し込みの際にお申し込みください。当日申し込みも可。肝炎ウイルス検査のみでも受診できます。

対象者	検査会場
40歳（昭和56年4月2日～昭和57年4月1日）	集団特定健診と同会場 （14ページ）の日程表を参照ください
45歳（昭和51年4月2日～昭和52年4月1日）	
50歳（昭和46年4月2日～昭和47年4月1日）	
55歳（昭和41年4月2日～昭和42年4月1日）	
60歳（昭和36年4月2日～昭和37年4月1日）	
65歳（昭和31年4月2日～昭和32年4月1日）	
70歳（昭和26年4月2日～昭和27年4月1日）	

11. 前立腺検査（PSA）

対象者	男性市民
負担金	1,700円
検診内容	前立腺腫瘍マーカーPSA検査（血液検査）を行います。
検査機関	JA島根厚生連
受診方法	集団特定健康診査申し込みの際にお申し込みください。前立腺検査（PSA）のみでも受診できます。

12. 結核・肺がん検診

対象者	肺がん検診：40歳以上（昭和57年4月1日以前生まれ）の方 結核・肺がん検診：65歳以上（昭和32年4月1日以前生まれ）の方
負担金	300円 ※喀痰検査は600円
検診内容	胸部のレントゲン撮影を行います。また必要な方に痰の検査を行います。
検査機関	島根県環境保健公社
受診方法	申し込み不要です。当日直接検査会場にお出掛けください。→7～9ページ
注意事項	金属、ボタン、プラスチック、プリントなどのない服装で受診してください。

結核検診を受けましょう。

結核は過去の病気ではありません。検診を受けることは早期発見により、個人の健康はもちろん、家族や地域への感染を防ぐこととなります。

島根県では、70歳代から感染が増え、80歳代がピークとなります。

特に80歳以上の方は、積極的に受けましょう。

13. 結核・肺がん検診巡回一覧

日にち	時間	地区	会場	検査機関
5月28日(金)	午前	9:00～ 9:15	大 東 山田集会所	島根県環境 保健公社
		9:30～ 9:50	大 東 春殖交流センター	
		10:05～10:40	大 東 商工会	
		10:45～11:15	大 東 南本町公民館前駐車場	
		11:20～11:45	大 東 大東総合センター	
	午後	13:20～13:40	大 東 塩田交流センター	
		13:50～14:05	大 東 箱淵コミュニティ集会所	
		14:20～14:35	大 東 笹谷集会所上待避所	
		14:45～15:00	大 東 清田公会所	
		15:10～15:30	大 東 料亭ふるさと	
		15:40～16:00	大 東 田中下会館	
		16:10～16:30	大 東 河北集会所	
5月31日(月)	午前	9:00～ 9:15	大 東 山王寺西猿石前	島根県環境 保健公社
		9:35～ 9:50	大 東 薦沢集会所	
		10:00～10:15	大 東 引坂作業場	
		10:30～10:45	大 東 八所公民館	
		11:00～11:15	大 東 須賀集会所	
		11:30～11:50	大 東 森木 佐伯伸吉様宅前	
	午後	13:15～13:30	大 東 刈畑公民館前駐車場	
		13:45～14:00	大 東 小河内なごやか会館	
		14:15～14:45	大 東 海潮中学校駐車場	
		14:55～15:20	大 東 桂荘	
		15:30～15:45	大 東 新庄南公民館	
		9:00～ 9:15	大 東 日向生活改善センター	
9:25～ 9:40	大 東 かみくの桃源郷入口 (元農協委託店)			
9:50～10:05	大 東 久野交流センター			
10:15～10:30	大 東 上組集落振興会館			
10:40～10:55	大 東 下久野交流会館			
11:05～11:20	大 東 久野下組生活改善センター			
6月1日(火)	午前	11:35～11:55	大 東 川井集会所	
		13:35～13:55	大 東 阿用交流センター	
		14:05～14:15	大 東 川西多目的集会所	
		14:30～15:10	大 東 JR出雲大東駅駐車場	
		15:25～15:45	大 東 養賀下組公民館	
		9:20～ 9:35	掛 合 穴見集会所	島根県環境 保健公社
	9:50～10:10	掛 合 松笠交流センター		
	10:20～10:35	掛 合 保関谷集会所		
10:50～11:05	掛 合 滝谷集会所			
11:15～11:30	掛 合 平井の郷前 (農事組合法人下組作業場)			
6月3日(木)	午前	13:30～13:45	三刀屋 須所交流館	
		13:55～14:15	三刀屋 中野 下谷集落センター	
		14:25～14:45	三刀屋 中野交流センター	
	午後	14:55～15:10	三刀屋 六重交流館 (公民館)	
		15:20～15:35	三刀屋 神代交流館 (公民館)	
		9:00～ 9:15	大 東 師弟公民館	
9:30～ 9:45	大 東 本郷 女鹿田積二様宅前待避所			
10:00～10:20	大 東 日南公会所			
6月4日(金)	午前	10:35～10:50	大 東 後谷公民館	
		11:00～11:30	大 東 佐世交流センター	
		13:00～13:25	大 東 宮上集落振興会館	
		13:35～13:50	大 東 狩山公会所	
	午後	14:00～14:30	加 茂 立原公会所	
		14:40～15:00	加 茂 近松コミュニティ	
		15:10～15:40	加 茂 南加茂集会所	
		9:00～ 9:20	加 茂 砂子原上公会所	島根県環境 保健公社
9:35～ 9:55	加 茂 中村中公会所			
10:10～11:00	加 茂 加茂交流センター			
11:10～11:45	加 茂 南大西公会所			

日にち	時間	地区	会場	検査機関			
6月29日(火)	午前	8:45~ 9:25	加茂 三代集会所	島根県環境 保健公社			
		9:35~10:15	加茂 大竹上公会所下				
		10:25~10:45	加茂 延野公会所				
		10:55~11:10	加茂 大崎公会所				
		11:20~11:40	加茂 猪尾公会所				
	午後	13:00~13:15	加茂 東谷南公会所				
		13:30~14:00	加茂 東谷谷公会所				
		14:10~14:40	加茂 中山団地自治会館				
		14:50~15:15	加茂 畑公会所				
		15:25~15:50	加茂 岩倉公会所				
6月30日(水)	午前	8:45~ 9:25	木次 西日登交流センター	島根県環境 保健公社			
		9:45~10:00	木次 瀬の谷公会所				
		10:10~10:30	木次 芦原自治会館				
		10:40~11:00	木次 東大谷公会所				
		11:10~11:30	木次 天殿公会所				
		11:40~11:50	木次 さくら苑				
		13:10~13:20	木次 川上上公会所				
	午後	13:35~13:45	木次 大原公園				
		14:00~14:20	木次 中谷交流館				
		14:30~14:50	木次 本谷興農館				
		15:00~15:30	木次 日登交流センター				
		15:40~16:10	木次 サンワーク木次				
		7月2日(金)	午前		8:45~ 9:00	木次 宇山公民館	島根県環境 保健公社
					9:15~ 9:35	木次 浜谷公会所	
9:45~10:00	木次 共和南集会所						
10:10~10:25	木次 塔の村東集会所						
10:35~11:15	木次 マルシェリーズ正面入口						
11:25~12:00	木次 三新塔交流センター						
午後	13:10~13:40		木次 木次総合センター				
	14:10~14:40		木次 八日市交流センター				
	14:55~15:15		木次 雲南夢ネット木次局前				
	15:25~15:45		木次 北側集会所				
7月6日(火)	午前	8:40~ 9:00	木次 吉井下 周藤喜好様宅車庫前	島根県環境 保健公社			
		9:10~ 9:30	木次 中の段2自治会公会所				
		9:40~10:05	三刀屋 上熊谷交流館				
		10:15~10:30	吉田 大宝集会所				
		10:40~10:55	吉田 川手公会堂				
		11:05~11:20	木次 和の郷会館				
		11:30~11:45	吉田 海谷三差路				
		11:55~12:05	吉田 土井集会所				
	午後	13:50~14:10	木次 温泉交流センター				
		14:20~14:40	木次 尾原公民館				
		14:50~15:10	木次 槻之屋伝習館				
		15:30~15:50	吉田 田井交流センター				
		7月8日(木)	午前		9:00~ 9:10	吉田 菅谷 伝承館駐車場	島根県環境 保健公社
					9:20~ 9:35	吉田 後谷集会所	
9:50~10:05	吉田 川尻 岩田実様宅前						
10:15~10:35	吉田 川尻自治会館						
10:50~11:10	吉田 大吉田集会所						
11:25~11:40	吉田 宇山営農組作業所						
13:00~13:20	吉田 民谷交流センター駐車場						
午後	13:35~13:50		吉田 民谷上集会所				
	14:30~15:10		三刀屋 三刀屋交流センター				
	7月20日(火)		午前	9:15~ 9:30	吉田 梅木公会堂	島根県環境 保健公社	
9:40~10:00		吉田 Aコープよしだ駐車場					
10:10~10:30		吉田 稲わら工房					
10:50~11:15		掛合 まめなかセンター					
午後		11:25~11:50	掛合 上町集会所				
		13:10~13:40	掛合 掛合交流センター				
		13:50~14:05	掛合 郡公会堂				
		14:15~14:30	掛合 金原集会所				

日にち	時間	地区	会場	検査機関
7月20日(火)	午後	14:40~14:55	掛合 十日市集会所	島根県環境 保健公社
		15:10~15:25	掛合 西谷集会所	
		15:40~15:55	掛合 長迫 藤原様宅前	
		16:05~16:20	掛合 志食集会所	
9月30日(木)	午前	9:00~ 9:20	木次 斐伊交流センター	
		9:30~ 9:45	木次 下熊谷住宅	
		9:55~10:25	木次 下熊谷交流センター	
		10:35~11:00	木次 下熊谷上公会所	
		11:10~11:50	三刀屋 三刀屋健康福祉センター	
	午後	13:30~13:45	吉田 上山集落センター	
		14:05~14:20	吉田 曾木 大谷忠様宅車庫前	
		14:40~14:55	吉田 芦谷 携帯電話電波塔付近	
		15:10~15:25	吉田 杉戸 上ヶ原橋下待避所(危険物置場付近)	
		15:35~15:50	吉田 杉戸集会所	
10月13日(水)	午前	9:00~ 9:50	加茂 加茂健康福祉センター(かもてらす)	
		10:00~10:20	加茂 加茂B&G海洋センター	
		10:30~11:10	加茂 赤川だんだん広場	
		11:25~11:45	加茂 北大西公会所	
	午後	13:30~13:50	大東 中原口会館	
		14:00~14:30	大東 幡屋交流センター	
		14:40~15:00	大東 幡屋コミュニティーセンター	
		15:10~15:30	大東 中遠所公会所	
10月15日(金)	午前	9:30~ 9:45	掛合 柄栗集会所	
		10:00~10:40	掛合 波多交流センター	
		10:55~11:10	掛合 上刀根 山本清様宅車庫前	
		11:25~11:55	掛合 入間交流センター	
		13:15~13:30	掛合 出来山集会所	
	午後	13:45~14:05	掛合 川上集会所	
		14:20~14:35	掛合 多根交流センター	
		14:45~15:00	掛合 舟津集会所	
		15:15~15:30	掛合 上多根集会所	
		15:45~16:00	掛合 中多根集会所	
11月8日(月)	午前	9:00~ 9:20	三刀屋 飯石森林組合三刀屋事業所前	
		9:30~ 9:45	三刀屋 粟谷 若槻セメント工業車庫前	
		10:00~10:20	三刀屋 大倉交流館	
		10:35~10:50	三刀屋 多久和クリーンセンター	
		11:00~11:30	三刀屋 飯石交流センター	
	午後	13:00~13:15	三刀屋 坂本交流館	
		13:25~13:40	三刀屋 上乙多田交流館	
		13:50~14:05	三刀屋 下乙多田交流館	
		14:20~14:40	三刀屋 鍋山交流センター	
		14:55~15:10	三刀屋 後根波交流館	
11月15日(月)	午前	8:45~ 9:20	三刀屋 みしまや駐車場	
		9:30~10:00	三刀屋 一宮交流センター	
		10:05~10:30	三刀屋 通所授産施設しゃぼん玉工房	
		10:45~11:00	三刀屋 大谷 高橋商店前	
		11:10~11:30	三刀屋 屋内交流館	
		11:40~12:00	三刀屋 高窪 後谷下交流館	
	午後	13:30~13:50	三刀屋 特別養護老人ホームみとやの郷	
		14:00~14:20	三刀屋 三刀屋金属事務所玄関前	
		14:45~15:05	三刀屋 伊萱農村公園(ちびっこ広場)	
		15:15~15:35	三刀屋 馬場 来間武司様宅前	
15:40~16:00	三刀屋 八幡 都間土建前			

休日も実施しています。詳しくは **4ページ** を参照ください。

* お口の健康のための健診・検診 *

1. 成人歯周病検診

歯周病は、全身の健康と深い関係があることがわかってきました。生涯健康で快適な生活を送るために、歯周病検診を受けましょう。

対象者	令和3年度に下記年齢になる方 40歳（昭和56年4月2日～昭和57年4月1日） 50歳（昭和46年4月2日～昭和47年4月1日） 60歳（昭和36年4月2日～昭和37年4月1日） 70歳（昭和26年4月2日～昭和27年4月1日） 対象の方へは、別途受診券を5月頃個別に通知します。
検診内容	問診、歯と歯肉等の検査、結果に応じたアドバイス
実施期間	6月～9月
費用	無料

成人歯周病検診実施歯科医療機関一覧

地区	歯科医療機関名	電話番号
大東	磯遊歯科医院	0854-43-2267
	ドレミ歯科医院	0854-43-6480
	野々村歯科医院	0854-43-2457
加茂	青木歯科医院	0854-49-8800
	医療法人 緑国会 山本歯科医院	0854-49-7105
木次	医療法人 円明会 井上歯科医院	0854-42-0554
	さくら歯科クリニック	0854-42-0729
	秦野歯科医院	0854-42-0039
三刀屋	医療法人 社団 足立歯科	0854-45-2717
	医療法人 社団 上代歯科	0854-45-2024
	だいさ歯科医院	0854-45-2666
吉田	医療法人 有愛会 落合歯科医院 吉田分院	0854-74-0849
掛合	医療法人 有愛会 落合歯科医院	0854-62-0081
	雲南市立病院附属 掛合診療所(歯科)	0854-62-0135

2. 後期高齢者歯科口腔健診

お口の中の状態や噛みくたく、飲み込む、話すなどの口腔機能や栄養状態を知り、健康増進に活かしましょう。

対象者	令和3年度に76歳～85歳になる方 （昭和11年4月2日～昭和21年4月1日） 対象の方へは、別途受診券を8月頃個別に通知します。
検診内容	問診、歯と歯肉等の検査、口腔機能評価
実施期間	9月～12月
費用	無料
注意事項	実施医療機関については、上記実施医療機関と異なる場合があります。個別通知で確認してください。

* 雲南市国民健康保険に加入の方が受診できる健診 *

特定健康診査・人間ドック・脳ドックでは、生活習慣病のリスク等を早期に見つけることができます。
また、リスクの高い方には専門スタッフから、あなたの健康状態や生活にあわせたアドバイスが受けられます。1年に1回は受診して、自分の生活を振り返りましょう。

- ① 特定健康診査
② 人間ドック
③ 脳ドック
- いずれか1つ受診しましょう。(重複受診はできません)

※受診券がないと受診できません。必ず持参してください。

1. 特定健康診査

定期的に医療機関を受診中の方も受診しましょう。

対象者・自己負担

対象者		受診申し込み方法	自己負担金
雲南市 国民健康保険 加入者	20~39歳	受診券等は送付しませんので、受診を希望される方は、市役所保健医療介護連携室にお問い合わせください。	1,500円
	40~74歳	<ul style="list-style-type: none"> ・5月中に受診券を送付します。集団特定健康診査を希望される方は受診券に同封の申込書を返信用封筒に入れて、ポストに投函してください。集団健診を申し込みされた方には、事前(約1週間前)に通知にて日時をお知らせします。 ・お住まいの町以外でも特定健康診査を受けることができます。 ・国民健康保険に年度途中で加入された方は受診券がありませんので、市役所保健医療介護連携室にお問い合わせください。 	無料

健診内容

- 基本的な項目：問診、診察、身長・体重測定、腹囲測定、BMI測定、血圧測定、血液検査(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、AST(GOT)、ALT(GPT)、 γ -GTP、血糖、HbA1c、クレアチニン、尿酸、貧血)、尿検査。 ※下線部の検査は40~74歳のみです。
- 詳細な項目：心電図、眼底検査を必要な方に行います。

健診の種類、場所、日程等

- 集団健診：**14ページ**の日程表を参照ください。
肝炎ウイルス検査と前立腺検査も同日実施しています。詳しくは**6ページ**を参照ください。
- 個別健診：市内の医療機関をご希望の場合は、**14ページ**を参照の上、直接お申し込みください。
市外の医療機関をご希望の場合は、市役所保健医療介護連携室にお問い合わせください。

必ず持参するもの 特定健康診査受診券 (必須)、国民健康保険被保険者証

注意事項

- ①受診前10時間以内の食事はとらないでください。
- ②妊娠中の方は受診できません。

2. 人間ドック

対 象：20～74歳の雲南市国保加入者。（※ 妊娠中の方は受診できません。）

申込方法：希望する医療機関に直接お申し込みください。（申し込み後、医療機関から案内が送られます）

持参するもの：特定健康診査受診券（必須）、国民健康保険被保険者証、健康手帳、医療機関から指定のあったもの

医療機関	定員	検査内容	自己負担金	オプション検査	申込期間	実施期間	申込先
雲南市立病院	350名	・ 特定健康診査 ・ 胃の検査 （透視またはカメラ） ・ 眼底検査	6,500円 （40～74歳） 8,000円 （20～39歳）	・ 乳がん検診 ・ 子宮頸がん検診 ※自己負担金等は 3ページを参照	5月11日（火） ～ 5月11日（火） ～	6月1日（火） ～ 3月25日（金）	雲南市立病院 ☎ 0854-47-7510
雲南市立病院附属 掛合診療所	10名	・ 胃の検査 （カメラ）		・ 子宮頸がん検診 ※事項負担金等は 3ページを参照			雲南市立病院附属 掛合診療所 ☎ 0854-62-0135
平成記念病院	80名	・ 胃の検査 （カメラ） ・ 眼底検査		・ 子宮頸がん検診 ※事項負担金等は 3ページを参照			平成記念病院 ☎ 0854-45-5111

※ 定員に達した時点で申込みを締め切りますので、お早めにお申し込みください。
（受診券が自宅に届く前でも申込期間であれば申込みができます。）

3. 脳ドック

対 象：50～74歳の雲南市国保加入者で、3年間（平成30年度～令和2年度）脳ドックを受けていない方。

申 込 方 法：下記申込先のとおり（申し込み後、医療機関から案内が送られます）

持参するもの：特定健康診査受診券（必須）、国民健康保険被保険者証、健康手帳、医療機関から指定のあったもの

注 意 事 項：①脳血管疾患で現在通院中の方、または過去に治療したことがある方、 体内に金属・機械のある方、療養のために通院中の方は受診できない場合があります。
②自己都合によりキャンセルされた場合、自己負担金をお支払いいただくことがあります。

医療機関	定員	内 容	自己負担金	申込期間	実施期間	申込先
雲南市立病院	65名	・ 頸動脈MRA	6,500円	5月11日（火） ～ 5月11日（火） ～	6月1日（火） ～ 3月25日（金）	雲南市立病院 ☎ 0854-47-7510
松江市立病院	10名	・ 特定健康診査 （詳細な項目含む） ・ MRI （脳断面撮影） ・ MRA （脳の血管撮影）	9,600円		7月1日（木） ～ 3月25日（金）	雲南市役所 保健医療介護連携室 ☎ 0854-40-1095
ヘルスサイエンスセンター島根	10名	・ 認知機能検査 ・ 動脈硬化検査 ・ 頸動脈超音波	9,500円			

* 後期高齢者医療保険加入の方が受診できる健診 *

健康診査

対象者・自己負担

対象者	受診申し込み方法	自己負担金
後期高齢者 医療保険加入者	<ul style="list-style-type: none">・ 5月中に受診券を送付します。集団健康診査を希望する方は受診券に同封の申込書を返信用封筒に入れて、ポストに投函してください。集団健康診査の申し込みをされた方には、事前（約1週間前）に通知にて日時をお知らせします。・ お住まいの町以外でも健康診査を受けることができます。・ 後期高齢者医療保険に年度途中で加入された方は受診券がありませんので、市役所保健医療介護連携室にお問い合わせください。	無 料

健診内容

- 基本的な項目：問診、診察、身長・体重測定、BMI測定、血圧測定、血液検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、AST（GOT）、ALT（GPT） γ -GTP、血糖、HbA1c）、尿検査。
- 詳細な項目：貧血、心電図、眼底、クレアチニン検査を必要な方に行います。

健診の種類、場所、日程等

- 集団健診：**14ページ**の日程表を参照ください。ただし、11月27日～11月29日は受診できません。前立腺検査を同日実施しています。詳しくは**6ページ**を参照ください。
- 個別健診：市内の医療機関をご希望の場合は、**14ページ**を参照の上、直接お申し込みください。市外の医療機関をご希望の場合は、市役所保健医療介護連携室にお問い合わせください。

必ず持参するもの

特定健康診査受診券、医療保険証

※受診券がないと受診できません。必ず持参してください。

注意事項

受診前10時間以内の食事はとらないでください。

雲南市国民健康保険以外、後期高齢者医療保険以外の方

○集団健診・個別健診

ご加入の医療保険者等が発行した受診券によっては14ページの日程表に記載した健診を受診できる場合があります。詳しくは市役所保健医療介護連携室にお問い合わせください。

地区集団特定健康診査・後期高齢者健康診査日程一覧

期 日			会 場	定員	申込期間	検査機関
8	26	木	掛合交流センター	140	7月9日(金) まで	JA島根 厚生連
	27	金		60		
	30	月	吉田健康福祉センター	60		
9	6	月	加茂健康福祉センター (かもてらす)	120		
	7	火		120		
	13	月	木次総合センター	100		
	14	火		100		
	15	水	三刀屋文化体育館アスパル	120		
	16	木		120		
	27	月		120		
11	27	土	加茂健康福祉センター (かもてらす) 【スピード特定健診】 ※健診内容は、基本的な項目(11ページ)のみです。 ※国保加入の方のみ対象です。	160		
	28	日		160		
	29	月		160		

雲南市個別特定健康診査等 実施医療機関一覧

地区	医療機関名	電話番号	特定健康診査			大腸がん 検診	高齢者 肺炎球菌 ワクチン	風しん抗体検査・ 予防接種	
			基本 健診	オプション検査				抗体検査	予防接種
				心電図	眼底検査				
大東	雲南市立病院	47-7510	○	○	○	○	○	○	○
	晴木医院	43-2035	○	○	—	○	○	○	○
	横山内科医院	43-8010	○	○	—	○	○	○	○
	医療法人社団 蛸雪会 はまもと内科クリニック	43-9174	○	○	—	○	○	○	○
加茂	医療法人 清水医院	49-7022	○	○	—	○	○	○	○
	永瀬医院	49-7002	—	—	—	○	—	—	—
	医療法人 本永瀬医院	49-7028	○	○	—	○	○	○	○
木次	医療法人 川本医院	42-0205	○	○	—	○	○	○	○
	辰村医院	42-0402	○	○	—	○	○	○	○
	医療法人 木村医院	42-0043	○	○	—	○	○	○	○
	医療法人 山根医院	42-1116	○	○	—	○	○	○	—
	医療法人 コスモ会 奥出雲コスモ病院	42-3950	○	○	—	○	○	○	○
	横山医院	42-0123	○	○	—	○	○	○	○
三刀屋	医療法人 陶明会 平成記念病院	45-5111	○	○	○	○	○	○	○
	医療法人社団 田部医院	45-2016	○	○	—	○	○	○	○
	和田医院	45-2220	○	○	—	○	○	—	—
吉田	医療法人 渡部診療所	74-0251	○	○	—	○	○	—	—
掛合	清水医院	62-0002	—	—	—	—	○	—	—
	雲南市立病院附属 掛合診療所	62-0135	○	○	—	○	○	○	○




「めざせ健康寿命日本一！ 健康都市うんなん」 の実現のために



生涯健康でいきいきと生きがいをもって暮らせるよう、うんなん健康都市宣言『まめなかね』を合言葉に、個人・家族、地域、行政が一体となり、みんなで声をかけあい、積極的に健康づくりに取り組みましょう。

健康スローガン

※第4次雲南市健康増進実施計画（令和2年～令和6年）より抜粋

	妊娠準備期～乳幼児期（妊娠準備期～5歳）	学童期・思春期（6～18歳）
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ●食習慣の基礎をつくり、健全な心と体をはぐくみましょう ●毎日朝食を食べ、1日を元気に過ごしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●豊かな食体験を通じて栄養や食事に関する知識を身につけましょう ●毎日朝食を食べ、1日を元気に過ごしましょう ●食べることを楽しみにできる心を育てましょう 
身体活動	<ul style="list-style-type: none"> ●親子でふれあい、楽しく遊びましょう ●発達の特性に合った遊びで十分に身体を動かしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●発達に応じた活動を通じて、健康な身体をつくりましょう
こころ・休養	<ul style="list-style-type: none"> ●地域みんなで子育てしましょう ●ひとりで悩まず、相談しましょう ●子育て支援サービスを利用しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●地域で子育てを見守りましょう ●親も子も助けてといえるよう、SOSを発信する力を身につけましょう ●自分自身を大切に、自ら考える力やコミュニケーション能力を身につけましょう
歯・口腔	<ul style="list-style-type: none"> ●妊娠中から歯と口の健康に心がけましょう ●毎食後歯みがきをし、仕上げみがきをしましょう ●望ましい間食の摂り方（内容・量・時間）を知り、実践しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●毎食後の歯みがきを習慣にしましょう ●望ましい間食（おやつ）の摂り方（内容・量・時間）を知り、自ら選び実践しましょう ●歯周病予防に努めましょう
たばこ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> ●妊娠期の喫煙・飲酒はやめましょう ●受動喫煙のない環境をつくりましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●飲酒、喫煙、薬物は絶対やりません 
健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ●子どもの成長段階を見守りながら健やかな心と体をはぐくみましょう ●早寝早起きで生活リズムを整えましょう ●過剰なメディア接触をやめましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●早寝早起きで生活リズムを整えましょう ●年齢にあったメディアルールを心がけましょう

市民・家庭ができる 取り組み




- ◆食生活、運動、喫煙等、健康づくりに関する正しい知識をもち、予防に取り組みましょう。
- ◆家庭では、世代を通じてお互いの健康を気遣い、声をかけ、支え合いましょう。

関係機関ができる 取り組み

- ◆市民一人ひとりの健康づくりを推進するために、主体的に取り組みを行います。
- ◆関係機関が相互のつながりを強め、普及活動や健康づくりに関する情報提供等により、市民の健康づくりを支えます。

行政ができる 取り組み

- ◆市民一人ひとりの健康づくりに関する取り組みを行います。
- ◆地域の組織や各種団体と協力・連携を図ります。
- ◆保健・医療・福祉・教育分野の関係機関と、情報や目的を共有しながら、市民の健康づくりを推進します。

	青年期・壮年期 (19歳～64歳)	高齢期 (65歳～)
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ●食事は3食を食べ、バランスよく摂りましょう ●塩分を摂りすぎないように心がけましょう ●間食の摂りすぎに気をつけましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●多くの種類の食品を食べましょう ●おいしく楽しく安全に食べましょう
身体活動	<ul style="list-style-type: none"> ●身体活動量を増やしましょう ●運動やスポーツを楽しみましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●日常生活の中で、今より10分多く身体を動かしましょう ●自分にあった運動や体操などを続けましょう
こころ・休養	<ul style="list-style-type: none"> ●十分な睡眠をとりましょう ●心の健康に対する正しい知識をもちましょう ●「ワーク・ライフ・バランス」を整えましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●地域や家庭の中で役割、生きがいを持ちましょう ●地域の中で声をかけ、ストレスを抱え込まないようにしましょう ●認知症について理解を深め、認知症の予防に取り組みましょう
歯・口腔	<ul style="list-style-type: none"> ●よく噛むことを心がけましょう ●8020をめざし、歯周病予防に努めましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●定期的に歯科検診を受けましょう ●8020をめざしましょう (80歳で20本以上の歯をもつ)
たばこ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> ●受動喫煙をなくしましょう ●休肝日をつくりましょう ●未成年者に喫煙、飲酒をさせないようにしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●受動喫煙をなくしましょう ●休肝日をつくりましょう ●未成年者に喫煙、飲酒をさせないようにしましょう
健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ●働き盛り世代のがんによる死亡を防ぐためがん検診を受けましょう ●毎年健康診断を受け、生活習慣病を予防するとともに重症化を防ぎましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●定期的に健康診断、がん検診、予防接種を受けましょう ●必要な生活習慣の改善に取り組みましょう

* 高齢者肺炎球菌予防接種 *

平成26年10月より平成30年度まで5年間、節目年齢該当の年（65歳から100歳まで5歳きざみ）に予防接種を実施してきました。平成31年度よりさらに5年間決められた年代の方を対象に接種ができるようになりました。

●接種対象者：雲南市内に住民登録があり、次のいずれかの要件を満たしこれまで接種歴のない方

①令和3年度 節目年齢該当者	65歳となる方（昭和31年4月2日生～昭和32年4月1日生）
	70歳となる方（昭和26年4月2日生～昭和27年4月1日生）
	75歳となる方（昭和21年4月2日生～昭和22年4月1日生）
	80歳となる方（昭和16年4月2日生～昭和17年4月1日生）
	85歳となる方（昭和11年4月2日生～昭和12年4月1日生）
	90歳となる方（昭和6年4月2日生～昭和7年4月1日生）
	95歳となる方（大正15年4月2日生～昭和2年4月1日生）
100歳となる方（大正10年4月2日生～大正11年4月1日生）	
②60歳から 65歳未満の方	心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活が極度に制限される程度の障がいやヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある方

●接種回数：1回(公費接種は1人1回限り)

※但しこれまでに肺炎球菌ワクチン（ニューモバックスNP）を1回でも接種したことがある方は定期接種の対象とはなりません。任意接種で受けられた方も、定期接種の対象外となります。

※ワクチンの予防効果は5年以上維持するとされています。5年以内に再接種されると副反応の頻度が高く、症状が強くなる可能性があります。任意で接種を希望される場合は接種間隔についてかかりつけ医へご相談ください。

●接種方法：雲南市と契約している医療機関へ直接予約して接種ください(14ページ参照)

※かかりつけ医療機関が市外にある等、市外での接種を希望される場合は、健康推進課までお問い合わせください。

●自己負担金：3,000円(生活保護を受けている方は無料で接種ができます)

●持参するもの：健康保険証、自己負担金、予診票 ※予診票は対象の方へ個別通知いたします。

●実施期間：4月～3月

●接種後の注意点：接種後に渡される高齢者肺炎球菌ワクチン接種済証（紫色）で接種履歴を管理してください。

予防接種に関するお問い合わせ

健康推進課 (☎ 0854-40-1045)

* 新型コロナワクチン接種 *

新型コロナウイルス感染症の発症を予防するため、ワクチン接種を実施します。

実施場所や日時については、今後、ホームページ・告知放送・文字放送等でお知らせします。

ワクチン接種を受けるかどうかは、本人の判断になります。

順次送付する接種券に同封してある「説明書」等を読んでいただき、予防接種による感染症予防の効果と副反応のリスクの双方について理解した上で、自らの意思で接種をしてください。

費用：無料

お問い合わせ

	電話番号	受付時間	お問合せ先
接種券・接種予約について	050-3819-6533	9:00～18:00 (日・祝日除く)	雲南市ワクチン接種コールセンター
ワクチン接種について	0854-47-7777	8:30～21:00 (土日祝日も含)	しまね新型コロナウイルス感染症 『健康相談コールセンター』

* 風しん抗体検査・予防接種 *

風しんの予防接種は、現在、予防接種法に基づき公的に行われています。しかし、公的な接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性は、抗体保有率が他の世代に比べて低く(約80%)なっています。

そのため、2022年2月28日までの期間に限り、この年代の方へ無料で風しんの抗体検査等を受けることができる「クーポン券」を段階的に送付しています。

●対象者：雲南市内に住民登録があり、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

対象者	クーポン送付状況
①昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生	令和元年5月発送済
②昭和41年4月2日～昭和47年4月1日生	令和2年5月発送済
③昭和37年4月2日～昭和41年4月1日生	令和3年5月発送予定

※送付しているクーポン券の有効期限が令和3年3月31日となっている方のクーポン券は、令和4年2月28日までそのまま使えます。

※クーポン券を紛失された方は、再発行しますので健康推進課へ連絡してください。

※2019～2020年に抗体検査や予防接種を受けた方は、再度受ける必要はありません。

※他の市町村に転居される方は、雲南市のクーポン券は使えません。転居後の市町村に、再発行を申請してください。

●受け方：かかりつけ等の医療機関へ直接予約し、まずは抗体検査を受けてください。
(後日抗体検査の結果がわかります)

※抗体検査を実施していない医療機関もありますので、事前に医療機関へお問い合わせください。

抗体検査の結果、十分な量の抗体がない方は、予防接種の対象となりますので接種してください。

●自己負担金： 無料


●持参するもの： 身分証明書、クーポン券

●実施期間： 4月～2月

予防接種に関するお問い合わせ

雲南市健康推進課 (☎ 0854-40-1045)

**多くの方が利用する施設は
2020年4月から原則屋内禁煙と
なりました**



住宅やベランダなどの屋外は規制対象外ですが、望まない受動喫煙をなくすために、屋外やプライベート空間での配慮をお願いします。

受動喫煙との関係が確実な病気

- 脳卒中 ●肺がん ●虚血性心疾患
- 乳幼児突然死症候群 (SIDS)

受動喫煙と関係する可能性がある病気

<成人>

- 鼻腔・副鼻腔がん ●乳がん
- 慢性閉塞性肺疾患 ●喘息の発症・重症化

<胎児・小児>

- 低出生体重・胎児発達遅延
- 喘息の発症・重症化
- 中耳疾患 ●う蝕 (むし歯)

資料：(厚生労働省検討会報告書喫煙の健康影響に関する検討会編：喫煙と健康、2016)

連絡先 年 氏 住
 齢 名 所

【川柳】

令和3年度の健診(検診)受診について
受けた健診にチェックしてください。

- 特定健診または職場健診
 がん検診 人間ドック・脳ドック
 歯周病検診 その他 ()

まめなかね川柳募集

雲南市健康都市宣言を普及するために『まめなかね川柳』を募集します。「健康スローガン（15・16ページ参照）」の6つの柱から1つテーマを設定します。今年度のテーマについて皆さんが取り組まれた様子をユニークな五七五の句にしてご応募ください。

今年度のテーマ：身体活動

- 応募期間 令和3年10月1日（金）～12月10日（金）
- 応募資格 雲南市在住の方または雲南市内に在勤在学の方（個人・グループでの応募も可）
- 応募方法 下記のハガキを切り取り、提出してください。（郵送の場合は切手を貼付）
- 応募要件 応募者の自作で未発表のものに限ります。

発表・表彰

令和4年3月に行います。受賞者には、直接通知し、賞品を贈呈します。なお、受賞作品は雲南市ホームページなどで公表し、健康づくりの推進に活用させていただきます。



キリトリ線

POST CARD

6 9 9 1 3 9 2

切手

雲南市木次町里方五二一一
雲南市役所保健医療介護連携室
まめなかね川柳係行

キリトリ線

うんなん健康都市宣言

雲南市は、美しい農山村の風景や多彩な歴史遺産、新鮮で安全な食と農といった幸や恵みに溢れ、私たちは古来より感謝と共に、生活に活かして暮らしてきました。そして、今後も恵まれた環境や文化を次世代に継承し、健康で心豊かに暮らし続けることが今求められています。

健康は、私たちが夢や希望、目標などをもち、充実した人生を送る上で極めて重要であり、生涯健康でいきいきと暮らしていくことは、雲南市民誰もの願いです。

その願いを叶えるため、健やかな生活習慣を基に、家庭・地域でお互いに学び合い、支え合い、信頼できる絆を深め合いながら、健康づくりをすすめることを誓い、「うんなん健康都市」を宣言します。

- 一. まなびます生涯続ける健康づくり
- 一. めざします旬を味わう地産地消
- 一. なくします一人でよくよ悩むこと
- 一. かなえます無理せずできる運動習慣
- 一. ねがいます地域で育む健康長寿

平成26年11月1日

雲 南 市