

10月の健康カレンダー

※お住まいの地域に関わらず、どの事業でも参加できます。

子育て

事業名	内容など(◎は、母子健康手帳が必要です。)	とき	ところ	おたずね	
出雲地域	子ども家庭相談	臨床心理士による育児の悩みや発達に関する相談 ※要予約	19日(金) 9:30~16:00	いずも子育て支援センター	21-5772
	うきうき音楽遊び	親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう!	18日(木) 11:00~12:00		
	かみかみタイム	対象/生後7、8か月以降の赤ちゃんとその家族(2回食頃)	16日(火)	駅ナカ赤ちゃんルーム(アトネスいずも)	21-1496
	ママヨガ	心と身体のリラゼーション 先着 15組 ※要予約	24日(水)		
	ベビーのための音楽あそび	親子で音楽を楽しもう!	17日(水)		
	ベビーマッサージ講習会	対象/生後6か月未満の乳児とその保護者 先着15組 ※要予約	15日(月)		
赤ちゃんのお世話教室	対象/妊娠7~9か月くらいの妊婦さんと家族 参加費500円6組(応募多数の場合抽選)※1か月前までに要予約	27日(土)	10:00~11:30	市役所本庁 1階キッズルーム	21-6981
平田地域	子ども家庭相談	臨床心理士による育児の悩みや発達に関する相談 ※要予約	17日(水) 13:30~15:50	ひらた子育て支援センター	63-3990
	ひらたびよびよサロン	親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と母	1日(月) 10:00~11:30		
	わいわいルーム	親子の交流会 対象/おおむね2歳までの幼児と母	11日(木) 10:30~11:30		
	リズムであそぼ!	リズムや音楽に合わせて体を動かします。	15日(月)		
	おはなし読んで	絵本の読み聞かせ	毎週火曜 11:00~11:15		
	ハッピーたいむ	手遊び・工作など、みんなで楽しめる時間	毎週水曜 11:00~11:30		
	わいわいキッズ	健康運動指導士の指導による親子体操	4日(木)		
	お医者さんと話そう	小児科医による乳幼児の病気と発育に関するミニ講座 テーマ/インフルエンザ予防接種	11日(木) 14:00~14:30		
	おもちゃの病院	ご家庭にある壊れたおもちゃを直します。	6日(土) 10:00~11:00		
佐田多伎湖陵地域	プチっこひろば	保育所の運動会に参加しよう	6日(土) 10:00~11:00	さだ子育て支援センター(須佐保育所)	84-0125
	おはなし広場	対象/0~3歳 絵本の読みみかせとお話で遊ぼう	17日(水) 10:15~10:45		
	すくすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ◎	23日(火) 9:30~11:00	たき子育て支援センター(多伎こども園)	86-2711
	すくすくハッピー広場	乳幼児の身体計測・誕生会 ◎	19日(金) 9:30~11:30		
	あかちゃんとおかあさんのつどい		26日(金)	こりょう子育て支援センター(ハマナス保育園)	43-2621
	アップルひろば	乳幼児の身体計測・発達相談 ◎	18日(木) 10:00~12:00		
大社地域	まるまるくらぶ(0歳児サークル)	離乳食教室(生後7か月以降の赤ちゃんとその保護者)※要予約	10日(水)	たいしゃ子育て支援センター	53-2666
		スマイルタイム(親子でふれあい遊び)	30日(火)		
		おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)	5日(金)		
		英語で遊ぼう	12日(金)		
	おやこなこよし教室	子育てサポーター自主企画講座(3B体操) ※要予約	19日(金)		
斐川地域	まめっこミニ運動会	対象:1歳以上の子どもと保護者 ※要予約	17日(水) 10:00~11:30	ひかわ子育て支援センター(斐川まめなが一番館)	73-7375
	ミュージックタイム	親子で音楽にふれながら身体を動かしましょう!	26日(金) 10:30~11:30		

離乳食教室

事業名	内容など	とき	ところ	おたずね・予約先
もくもくごっくん ※要予約	対象/4か月健診終了児~7か月頃の赤ちゃんの家族(1回食頃)	22日(月) 13:30~15:30	斐川まめなが一番館	21-6981
わくわく離乳食教室※要予約	対象/7か月~10か月頃の赤ちゃんの家族(2~3回食頃)	16日(火) 10:00~12:00	古志コミュニティセンター	
PAKUPAKUらんど※要予約	対象/10か月頃~1歳6か月頃の子どもと家族(3回食頃)	2日(火)	隣保館	

※参加費100円、先着15名、託児も可能です。

☒:市役所

健康相談

事業名・内容など	とき	ところ	おたずね・予約先	
妊婦・乳幼児健康相談	3日(水)・10日(水) 17日(水)・24日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター	21-5772
	17日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター	63-5780
	10日(水)	10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター	43-1215
	23日(火)	10:00~11:00	☒大社支所 燦ホール	53-3116
	11日(木)・23日(火)	10:00~11:00	斐川まめなが一番館	73-9112
すこやかライフ健康相談	23日(火)	9:00~16:30	☒本庁	21-6979
	19日(金)	9:00~16:00	☒平田支所 相談室	63-5780
	4日(木)		☒佐田支所 相談室	84-0118
	22日(月)	9:00~12:00	☒多伎支所 相談室	86-3116
	16日(火)		☒湖陵支所 相談室	43-1215
	11日(木)	9:00~16:00	☒大社支所 会議室	53-3116
	22日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館	73-9112
心の健康相談	10日(水)・24日(水)	13:00~14:30	出雲保健所	21-1653
	18日(木)		☒平田支所 相談室	63-5780
	26日(金)		☒佐田支所 相談室	84-0118
	16日(火)	13:30~16:00	☒多伎支所 相談室	86-3116
	17日(水)		☒湖陵支所 相談室	43-1215
	4日(木)		☒大社支所 会議室	53-3116
9日(火)		斐川まめなが一番館	73-9112	
酒害相談・家族交流会 ※要予約	17日(水)	9:00~11:00	出雲保健所	21-1653

~乳幼児健診~ 4か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診対象の人には個別に通知をしています。3歳児健診は、平成27年1月生まれ以降の人から、対象月齢を3歳4か月に変更しています。

ヘルシー・サポート (特定保健指導)で 脱メタボ!



メタボリックシンドロームは、放置しておくと、動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中など生活習慣病を発症したり、重症化すると生活機能の低下を招いたりするおそれがあります。



市では、出雲市国保特定健康診査(国保人間ドックを含む)の結果から、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に該当する人、予備軍の人を対象に、ヘルシー・サポート(特定保健指導)を行っています。専門職による継続的なサポートが受けられますので、この機会にぜひご利用ください。

対象者は?

- 40~74歳の人を対象となる出雲市国保特定健康診査等を受診され、メタボリックシンドロームの該当者、または予備軍の判定となった人
※腹囲または体格指数(BMI)が基準値(腹囲:男性85cm・女性90cm、体格指数25)以上で血圧・血糖・脂質の検査値や喫煙の状況により判定します。
- 健診を受診されてから2~3か月後に、該当する人にはご案内の通知をします。

どんなことをするの?

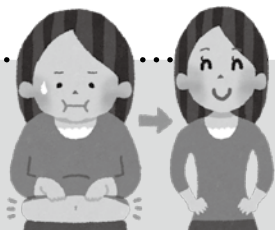
- 医師・保健師・管理栄養士等が、面談などで約3か月間サポートします。
- 病院または市役所本庁か支所への来所、訪問により、20分程度の面談を行います。
- まずは健診の検査値等から自分の健康状態の確認から始めます。
- 生活面で自分がどんなことに気をつける必要があるか、どんなことならチャレンジできそうか、目標を一緒に見つけていきます。
- ご本人に合った、無理なくできて効果が出る方法を具体的に考えていきます。

費用は?

- 個人負担はありません。

ヘルシー・サポートの対象にならない人には

食生活や運動についてアドバイスがほしい人、相談をしたい人は、「すこやかライフ健康相談」を利用できます。お気軽におたずねください。
(広報いずも「健康コーナー」にも毎月掲載しています)



生活習慣病は このように 進行します

健康的な 生活習慣



不健康な 生活習慣

……境界線……

段階 1



- ・ 運動不足
- ・ 不適切な食生活
- ・ 喫煙
- ・ 過度の飲食
- ・ 過度のストレス

段階 2



- ・ 肥満
- ・ 高血糖
- ・ 高血圧
- ・ 脂質異常

段階 3



- ・ 肥満症
- ・ 糖尿病
- ・ 高血圧症
- ・ 脂質異常症

段階 4



- ・ 虚血性心疾患
- ・ 脳卒中
- ・ 糖尿病の合併症

段階 5



- ・ 半身の麻痺
- ・ 日常生活に
おける支障
- ・ 認知症 など

メタボリック シンドローム

生活機能の低下 要介護状態

はじまります!市と医療機関による ～腎臓病の早期発見・早期治療～

腎臓のはたらき



塩分・
老廃物の
排出

水分量や
イオンバランス
の調節

血圧の
調整

血液の
生成促進

強い骨を作る
ビタミンD
の活性化

機能が低下すると…

慢性腎臓病

CKD

慢性腎臓病(Chronic Kidney Disease)は、新たな国民病と言われています。加齢や肥満、高血圧や糖尿病などの生活習慣病によって、慢性的にたんぱく尿があるか、腎臓の機能が正常時の60%未満になった状態が3か月以上持続する病気です。自覚症状がほとんどなく、一度悪くなった腎機能は回復しません。そのため重症化して透析をする人や死亡する人が年々増えています。また、脳卒中や心筋梗塞の発症リスクが健康な人の3倍も高くなります。

- ◆平成30年度から、出雲市国民健康保険加入者を対象とした特定健康診査の結果で、下記に該当された人へ腎機能の再検査を勧める事業を、市内の医療機関と実施します。
- ◆再検査(血液検査と尿検査)が必要な人には、市から通知をします。通知文書を持って、かかりつけ医で受診をしましょう。
- ◆再検査の結果から、市のすこやかライフ健康相談を紹介された人は、健康増進課へお申し込みください。

再検査の基準 (どれか1つでも該当)

検査項目	基準値
尿たんぱく	2+以上
血清クレアチニン	男性1.01～ 女性0.9～
イージーエフアール eGFR (推算糸球体ろ過量)	50mL/min/ 1.73m ² 未満 (*70歳以上:40mL/ min/1.73m ² 未満)

慢性腎臓病(CKD)を予防しましょう

★CKDの
チェック

- まずは、定期的な **健康診断** を受けましょう
- 該当の人は **再検査** を受けましょう



★CKDになら
ないために

- **食 事**
塩分は控えめに 目標は1日6g未満
- **運 動**
ウォーキングなどの全身運動を
- **禁 煙**



おたずね / 健康増進課 ☎21-6979

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～

野山や畑、家の裏山などへ出かけるときには、次のことに注意してください。

- ◎長袖、長ズボン、手袋などを着用して、肌の露出を少なくします。肌が出る部分には、除虫スプレーを噴霧すると効果的です。
- ◎山野から帰宅したら、すぐに肌や服についたダニを取り除き、着替えます。
(服はよく振ってダニを落とし、他の衣服とは別に洗濯してください。)
- ◎道路沿い、畑、墓など人が出入りするところは、下草刈りをしましょう。草の茂る草地に入り込んだり、地面に直接座り込んだりしないように注意しましょう。
また、体にマダニが固く咬みついているのに気付いたら、無理に自分で取ろうとせず、皮膚科などで取ってもらいましょう。ダニに咬まれた後に、発熱、発疹などの症状が出たら早めに医療機関で受診しましょう。

おたずね / 健康増進課 ☎21-6829