



年に1度は必ず“健診”で健康チェックを!



◆市では、次のとおり特定健康診査等を行います

- 期間／7月1日(月)～10月31日(木)
※一部9月30日(月)まで
- 受診場所／市内医療機関
(市から送付する案内文や市ホームページなどをご確認ください)
- 自己負担金／いずれの健診も無料
- 健診の種類・対象等／下表をご覧ください
- 検査項目
 - ◆基本的な健診
診察、身体計測、血圧測定、尿検査(糖・たんぱく)
血液検査(脂質・血糖・肝機能・74歳以下は腎機能)
 - ◆上記項目の結果が基準に該当し、医師が必要と判断した場合のみ貧血検査、心電図検査、眼底検査

健診等の名称	対象者	持参するもの	保健指導(特定健診のみ)
出雲市 国民健康保険 特定健康診査	今年度 40 歳から 74 歳の 出雲市国民健康保険加入者 ※受診日に 75 歳になった人は、 後期高齢者健康診査の受診と なります。	<ul style="list-style-type: none"> ・保険証 ・健康手帳(お持ちの場合) ・受診券と質問票 (4月末時点で加入の人へ 6月下旬に郵送します) 	特定健診の結果から、生活習慣の改善が必要とされた人を対象に、保健指導の実施や、教室の案内をします。
出雲市 国民健康保険 若年齢層健康診査	今年度 20 歳から 39 歳の 出雲市国民健康保険加入者	<ul style="list-style-type: none"> ・保険証 ・健康手帳(お持ちの場合) ※受診券はありません。 	受けて伸ばそう健康寿命! 健診を毎年続けて受けることで、結果に異常がない人も数値の変化に早く気付くことができ、生活習慣を見直すきっかけになります。
後期高齢者 健康診査	満75歳以上(一定の障がいのある65歳以上の方を含む)の後期高齢者医療の人(生活習慣病治療で検査実施の人除く)	<ul style="list-style-type: none"> ・保険証 ・健康手帳(お持ちの場合) ※受診券はありません。 	
肝炎ウイルス 検 診	<ul style="list-style-type: none"> ・今年度 40 歳の希望者 ・41 歳以上で今までに肝炎ウイルス検診を受けていない希望者 ※出雲市国民健康保険加入者以外の人も受診できます。	【検査項目】血液検査(C型肝炎検査、B型肝炎検査) 【注意事項】 単独の検診は実施していません。 必ず、健康診査とあわせて受診してください。	

※受診結果については、受診した医療機関からお知らせします。
 ※生活保護世帯の方は医療機関の窓口で申し出てください。
 ※別途実施する集団健診や、事業所での健康診断を受診される人は、医療機関での健診は受けることができません。

市が行う健診・検診に関するおたずね健康増進課(☎21-6979)

◆被用者保険に加入している人(被扶養者も含む)の特定健診

特定健康診査は、加入している医療保険者によって年1回実施されます。
 今年度40歳から74歳までの被保険者、被扶養者すべてが対象です。

特定健康診査は、生活習慣病の前兆であるメタボリックシンドロームに着目し、早いうちから改善を図ることによって、生活習慣病の発症、重症化を予防することを目的としています。

受診方法など詳しくは、お手持ちの保険証に記載されている保険者へおたずねください。



全国健康保険協会(協会けんぽ)の**特定健康診査**
 協会けんぽにご加入の方の特定健診に関するおたずね/全国健康保険協会島根支部
 ☎0852-59-5204

- 協会けんぽに被扶養者として加入している人には、受診案内と受診券(受診の際に必要です)が、4月に被保険者のご自宅へ郵送されています。
 - 受診方法や健診機関は、協会けんぽ島根支部のホームページでもご確認できます。
- 協会けんぽ島根 検索











「マナー」から「ルール」へ!

改正された健康増進法が、2020年4月1日から全面施行されます

“望まない受動喫煙の防止”を目的に、下記のとおり受動喫煙防止対策が強化されます。

- ①全ての施設は、原則屋内禁煙となります。
- ②20歳未満の者(従業員含む)は、喫煙室等への立入は禁止となります。
- ③喫煙室等を設置する場合、標識の掲示が必要となります。喫煙可能室は届け出が必要です。
- ④義務に違反した場合、罰則も設定されています。

ルール

	施行時期	内 容	喫 煙	飲食等	20歳未満
[第一種施設] 学校・児童福祉施設 病院・診療所・行政機関	令和元年 (2019) 7月1日	敷地内(屋内・屋外)禁煙 喫煙禁止場所に灰皿等を設置しない		—	
		例外 屋外の通常立ち入らない場所に喫煙場所を設置できる		—	
[第二種施設] 事務所・工場・ホテル 旅館・飲食店など	令和2年 (2020) 4月1日	屋内禁煙 喫煙禁止場所に灰皿等を設置しない		○	
		例外 喫煙専用室		×	
		経過措置 加熱式たばこ専用喫煙室	 加熱式のみ	○	
		経過措置 既存の経営規模の小さな飲食店に限定 喫煙可能室 県に届出		○	

おたすね/健康増進課 ☎21-6976

親子ミニ手話講座を開催します! ～夏休み手話教室 親子でチャレンジ!～

昨年度ご好評いただいた親子で行う手話教室。

夏休みに、お子さんと一緒に楽しみながら手話を学んでみませんか。

(全2回・各回同じ内容です。)

- ◆と き/第1回 8月 3日(土) 10:00～11:00(申込期限 7月26日(金))
第2回 8月18日(日) 10:00～11:00(申込期限 8月 9日(金))
- ◆と ころ/出雲市役所(1階)くにびき大ホール
- ◆内 容/ゲーム・クイズをしながら手話を覚えましょう
耳の聞こえない方と触れ合しましょう
- ◆定 員/60名(親子合わせて)※先着順
- ◆対 象/小学生以下のお子さんとその保護者
(託児あります。受け入れには限りがありますのでご希望にそえない場合があります。)
- ◆参加費/無料
- ◆申込方法/電話、FAX、メール



申込み・おたすね/福祉推進課 ☎21-6959 Fax 21-6598
メールアドレス fukushi@city.izumo.shimane.jp