

# 7月の健康カレンダー

おたずね / 本庁健康増進課、各支所健康福祉課  
「わんぱくひろば専門相談」「おっぱい相談」は子育て事業課

		と き	と ころ	内 容 など	
妊婦・乳幼児健康相談		7月 4日(月)	受付 / 9:30~11:00	サポートピア出雲 持参品 / 母子健康手帳	
両親学級		7月16日(土)	14:00~16:00	サポートピア出雲 参加料 / 500円 運動のできる服装で	
もぐもぐごっくん教室(離乳食教室)		7月13日(水)	受付 / 9:30~10:00 10:00~12:00	サポートピア出雲 対象 / 離乳食初期児をもつ家族(先着20人まで託児あり) 要予約(TEL 21-2211) 内容 / 離乳食の進め方、調理実習など 持参品 / 母子健康手帳、筆記用具、エプロン	
予防接種(集団)	BCG	7月14日(木)	13:50~14:30	サポートピア出雲 今回対象者には郵送でご案内します 持参品 / 予防票・母子健康手帳 生後6か月までに受けてください	
		7月28日(木)	13:15~13:30		
		7月28日(木)	13:40~14:00		
		7月 1日(金)	13:40~14:00		
「わんぱくひろば」専門相談	栄養相談	健康相談	毎週水曜日	9:30~11:30	いずも子育て支援センター 対象 / 就学前の乳幼児および保護者 内容 / 計測、育児、離乳食の相談 持参品 / 母子健康手帳 心理相談については、予約が必要です。(TEL 21-5772)
	心理相談	7月14日(木)	7月28日(木)	9:30~16:00	
おっぱい相談		7月14日(木)	7月28日(木)	9:30~12:00	新町あかちゃんルーム 対象 / 母親ほか 内容 / おっぱいの手入れや授乳など 要予約(TEL 21-1496)

次の乳幼児健診は郵送にてご案内します 4か月児健診【H17年2月生まれ】1歳6か月児健診【H15年12月生まれ】3歳児健診【H14年6月生まれ】

## 日本脳炎予防接種の中止のお知らせ

厚生労働省からの勧告に基づき、出雲市では日本脳炎予防接種を当面中止することに決定しました。ただし、流行地へ渡航する場合など特別な場合は除きます。詳しくは健康増進課までおたずねください。

		と き	と ころ	内 容 など
高齢者健康相談		7月20日(水)	9:30~12:30	シルバー人材センター 生活習慣病を中心とした健康相談
ゆうプラザ運動相談		7月13日(水)	10:00~11:30	出雲ゆうプラザ 健康運動指導士による運動相談、個別プログラムの作成など 要予約(TEL 21-2211 内線 4211・4212)
		7月27日(水)	13:30~16:30	
すこやかライフ健康相談		7月26日(火)	10:00~12:00 13:30~16:30	保健センター 保健師・栄養士・健康運動指導士・臨床心理士による、食生活や運動、心の相談 要予約(TEL 21-2211 内線 4222)
温泉サロン		7月 8日(金)	10:00~11:30	出雲平成温泉 内容 / 健康チェック(体脂肪測定・血圧測定) 保健師・栄養士による健康相談、ミニ講座など
		7月22日(金)		
ほかほかまの保健室(看護協会出雲支部)		7月12日(火)	10:00~11:30	北山健康温泉 内容 / 健康チェック(身長・体重・体脂肪・血圧測定) 健康相談など 7/12は骨密度測定を行います
		7月26日(火)		

		と き	と ころ	内 容 など
出雲献血ルーム		月~水 受付 / 9:00~15:00	出雲保健所1階 献血ルーム「ふれあい」(TEL 23-4534)	成分献血・200ml献血・400ml献血 電話で時間等を確認してからお出かけください。

## 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【再募集】

対象者 / 出雲市国民健康保険加入者のうち、40歳~69歳までの希望者(平成18年3月31日時点の年齢) 心臓ペースメーカーなどを体内に入れている方は受診できません。

内容

検査場所	検査内容	個人負担金
島根難病研究所	MRI検査・頸動脈超音波検査・動脈硬化検査・心疾患・体力測定・血液検査など	14,000円
出雲市立総合医療センター(旧平田市立病院)	MRI検査・血圧測定など	7,000円

申込締切 / 定員になり次第締め切ります。

申込方法 / はがきに住所、氏名、フリガナ、生年月日、電話番号、希望する検査場所を記入し、健康増進課「脳ドック係」(〒693-8530 出雲市今市町109-1)または各支所健康福祉課まで



MRI検査の様子

## メタボリック症候群判定基準

おなかまわり(ウエスト): 男性85cm以上、女性は90cm以上

- これに加えて、以下のうち2項目以上
- 1) 血圧: 130/85mmHg以上
  - 2) 中性脂肪(TG)値: 150mg/dL以上
  - 3) 空腹時血糖値: 110mg/dL以上
  - 4) HDLコレステロール値: 40mg/dL未満

## メタボリック症候群を防ぐ心得10か条

- 適正体重を維持する〔BMI値: 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)=25未満〕  
野菜や乳製品や豆腐などをしっかり食べて、バランスのとれた食事を心がける。  
規則正しい食事。朝食をぬいたり、寝る直前に夜食はとらない。  
脂肪のとりすぎに気をつける。  
塩辛い味付けは避ける。  
ジュースやお菓子、清涼飲料など糖分の多い食品を食べ過ぎない。  
ウォーキングやジョギング、水泳など毎日適度な運動をする。  
十分な睡眠、休養を取る。  
かならず禁煙。  
適度な飲酒をこころがけ、週2回は休肝日を設ける。

市では、「自分の体を知り、健やかに暮らすための技」を身につける『すこやかライフセミナー』を実施します。  
最近、内臓肥満、高血糖、高中性脂肪血症、高血圧などをあわせもつ人(メタボリック症候群と呼びます)は、糖尿病や動脈硬化を起しやすいことがわかってきました。

セミナーでは、8月から11月の3か月間で体重の5~10%減少、血清脂質や血圧などの20%改善を目標にします。あなたの健康状態や生活習慣をアドバイスを行います。  
おなかの余分な肉(脂肪)が気になるあなた。参加してみませんか。

## セミナーのご案内

対象: 35~69歳の市民で、おなかまわりの気になる人やメタボリック症候群の恐れがある人

心疾患や脳血管疾患などで治療中の方は、主治医の許可が必要です。なるべく家族や友人など、グループで参加してください。

内容 /

第1回セミナー『健康・生活チェック』(3か月間の改善目標と方法をアドバイスします)

8月20日(土)~22日(月)のうちいずれかの日  
7時30分~11時受付 島根難病研究所

【検査・調査内容】(所要時間)4時間程度かかります  
栄養調査、血圧測定、身体計測、X線骨密度測定(骨密度、全身の脂肪量) 血液採取、代謝量測定、心電図検査、動脈硬化検査など

第2回セミナー『検査結果のお知らせと健康学習』

9月3日(土)18時~20時30分 パルメイト出雲

第3回セミナー『食生活とストレスマネジメントの学習』

10月8日(土)18時~20時30分 パルメイト出雲

第4回セミナー『フォローアップ調査』(3か月間の体と生活習慣の変化を調べます)

11月19日(土)~21日(月)のいずれかの日 7時30分~11時受付 島根難病研究所

第5回セミナー『最終報告会』(今後の暮らし方について学習します)

平成18年1月14日(土)18時~20時30分 パルメイト出雲

参加費 / 無料

定員 / 60人(応募多数の場合は抽選し、結果を8月7日(日)までに通知します)

申込期限 / 7月29日(金)【必着】

申し込み・おたずね /

はがきまたはファクスに住所、氏名、生年月日、電話番号を記入して、出雲市健康増進課「すこやかライフセミナー係」(〒693-8530 住所不要、TEL 21-2211、FAX 21-6598)まで。

参加者には、8月10日頃に島根大学医学部環境予防医学教室より第1回セミナーのご案内を郵送します。



# おなかまわりが気になるあなたに

すこやかライフセミナー参加者募集

