

ひつこめたいポツコリおなが

すこやかライフセミナー参加者募集

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、島根大学医学部環境予防医学教室の協力を得て実施します。

最近話題になっているメタボリックシンドロームとは、「肥満に加えて「高血糖」「高血圧」「高脂血症」を複数あわせ持った状態のことです。自覚症状はなくても動脈硬化を起こしやすく、脳卒中、心疾患を発症する危険が増大します。生活習慣を改善し、内臓脂肪を解消すれば、危険性を減らすことができます。

セミナーでは、8月から11月の3か月間、あなたの生活改善をサポートします。健康状態や生活習慣を調べて、専門家が個別に助言します。
おなかまわりが気になっているあなた。この機会にチャレンジしてみませんか。

昨年度セミナー参加者の結果〔平均〕

腹囲 5.2cm減
体重 2.6kg減

参加者の声
「メタボリックシンドロームだったのが3か月後には該当しなくなった」
「一人ではできないことが、個人的な指導や意見のおかげで頑張ることができた」



【対 象】
メタボリックシンドロームで生活改善が必要な40～69歳の市民。

～メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)～

- 腹囲(おへその高さではかる)が男性85cm以上、女性90cm以上、
またはBMI〔体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)〕が25以上
これに加えて、次のうち1つ以上あてはまる項目がある人
- ①血 糖:空腹時血糖100mg/dℓ以上、またはHbA1c5.2%以上
 - ②血清脂質:中性脂肪150mg/dℓ以上、またはHDLコレステロール40mg/dℓ未満
 - ③血 圧:収縮期(最大)血圧130mmHg以上、または拡張期(最小)85mmHg以上

※家族や友人などグループでの参加も歓迎します。
※高血圧などで服薬治療中の方は、申込時に記載してください。

【参加費】無 料

【定 員】75名(応募多数の場合は抽選)
※参加者には、8月初旬に島根大学医学部環境予防医学教室より第1回セミナーの案内を郵送します。

【申込期限】7月12日(木)必着

【セミナー日程】

- 第1回
8月18日(土)、19日(日)、20日(月)
のいずれかの日 7時～11時(3時間程度かかります)
ヘルスサイエンスセンター島根(島根難病研究所)
・健康調査を行い、3か月間の改善目標と方法をアドバイスします。
＜検査内容＞
栄養調査、血圧測定、身体計測、血液検査、ブドウ糖負荷試験、動脈硬化度検査など
- 第2回
9月8日(土) 18時～20時30分
パルメイト出雲
・検査結果の報告と健康についての学習会。
- 第3回
9月末～10月初め
・市内の運動施設で運動学習会。
- 第4回
10月20日(土) 18時～20時30分
パルメイト出雲
・食生活とストレスマネジメントの学習会。
- 第5回
11月17日(土)、18日(日)、19日(月)
のいずれかの日 7時～11時
ヘルスサイエンスセンター島根(島根難病研究所)
・健康調査を行い、3か月間の体と生活習慣の変化を調べます。
- 第6回
1月12日(土) 18時～20時30分
パルメイト出雲
・3か月間の成果の報告と今後の暮らし方について学習します。

【申込方法】
郵便番号、住所、氏名、フリガナ、性別、生年月日、電話番号、服薬状況、身長、体重を記入し、はがき、封書またはFAXで

出雲市役所健康増進課
「すこやかライフセミナー」係
(〒693-8530 住所記載不要、FAX 21-6598)まで。

【おたすね】
健康増進課成人保健係
(TEL21-2211 内線4233)

おたすね／本庁健康増進課、各支所健康担当課
子育て支援センターに関することは、少子対策課

		と き		ところ	内容など		
健康相談		7/4 (水)	受付／ 9:30～11:30	いずも子育て支援センター	対象／妊婦・就学前の乳幼児および保護者 内容／健康、栄養、妊婦・おっぱい、歯の相談 持ってくるもの／母子健康手帳 【スタッフ】 ※第1・3週:保健師・栄養士・助産師 第2・4週:保健師・栄養士・歯科衛生士		
		7/11 (水)					
		7/18 (水)					
		7/25 (水)					
		7/30 (月)	10:00～11:00	川跡コミュニティセンター	持ってくるもの／母子健康手帳 【スタッフ】保健師・栄養士・助産師		
		7/17 (火)	10:00～11:30	神門コミュニティセンター	持ってくるもの／母子健康手帳 【スタッフ】保健師・助産師・看護師		
	7/25 (水)	10:00～11:00	燦プラザたいしゃ	持ってくるもの／母子健康手帳 【スタッフ】保健師・栄養士・歯科衛生士			
両親学級		7/21 (土)	14:00～16:00	サポートピア出雲 (市健康文化センター)	対象／妊娠中期以降の妊婦さんとその家族 参加費／500円 持ってくるもの／母子健康手帳、運動のできる服装で		
ゆうプラザマタニティ教室		毎週水曜日	10:00～11:45	出雲ゆうプラザ	対象／妊娠16週以後の妊婦さん 参加費／1回600円＋ロッカー代100円 ※かかりつけ産婦人科医師の許可必要 マタニティ用貸し水着あり(200円) 託児あり		
予防接種 (集団)	BCG	7/10(火)・25(水)	13:30～14:00	出雲保健所	対象年齢の方には郵送でご案内します ※生後6か月未満までに受けてください		持参品／ 予防票・母子健康手帳
		7/5 (木)	13:15～13:30	ひらた子育て支援センター			
	ポリオ	7/2(月)・4(水)	13:15～14:30	出雲保健所	対象年齢の方には郵送でご案内します ※生後90か月までに受けてください		
心理相談		7/6(金)・20(金)	9:30～16:00	いずも子育て支援センター	こども家庭支援相談員が対応します。※要予約(☎21-5772)		
うきうき音楽遊び		7/19 (木)	11:15～12:00		親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう！		
離乳食教室(後期)		7/17(火)	11:00～12:00		対象／生後9か月～11か月の赤ちゃんとその家族		
ベビーマッサージ講習会		7/12 (木)	10:30～11:30		対象／乳児(2～6か月)と保護者 募集人員／20組(先着順) 申込期限 7/5(木) ※要予約(☎21-1496)		
もくもぐごっくん教室 (離乳食教室)		7/31(火)	受付9:30 10:00～12:00	サポートピア出雲 (市健康文化センター)	対象/4か月健診終了児～7か月児(先着20人まで託児あり) ※要予約(☎21-2211) 持参品/母子健康手帳、エプロン、持っている方はテキスト(4か月健診時配布)		
おっぱい相談		7/5(木)・19(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等 ※要予約(☎21-1496)		
乳児栄養相談		7/20 (金)	14:00～16:00		乳児の離乳食に関する相談に栄養士が対応します。		
わくわく音楽あそび		7/18 (水)	10:30～11:30	さんびーの広場	音楽に親しみ親子で自由に表現しよう！		
おもちゃの病院		7/7 (土)	10:00～11:00	ひらた子育て支援センター	こわれたおもちゃを修理します。※無料(部品代は実費)		
お医者さんと話そう		7/19 (木)	14:00～14:30		テーマ／喘息の話		
わいわいキッズ		7/2 (月)	11:00～		講師の指導で親子体操をします。		
リズムであそぼ！		7/23 (月)	10:30～		リズムや音楽にあわせて身体を動かします。		
育児相談		7/10(火)・24(火)	9:30～11:30		臨床心理士が対応します。 ※要予約(☎63-3129)		
栄養相談		7/18 (水)	9:30～11:30		離乳食や子どもの食事について栄養士が対応します。 ※要予約(☎63-3129)		
エンカウンター・グループ		7/3 (火)	10:00～11:30	こりょう子育て支援センター (ハマナス保育園)	臨床心理士によるリフレッシュ講座です。 ※託児は要予約(☎63-3129)		
子育て座談会		7/4 (水)	10:00～11:30		お茶を飲みながら子育てについて話し合いましょう。		
マタニティサロン		7/17 (火)	13:30～15:00	たいしゃ子育て支援センター	ベビークッズ作り、茶話会 持ってくるもの／母子健康手帳(妊婦のみ) 対象／妊婦及び生後3か月までの乳児とその母親 ※参加費／300円		
まるまるくらぶ		7/10 (火)	10:00～11:30		子育て講座:ゆったり楽しく子育てするコツを聞きましよう！詳しくはお問い合わせください(☎53-2666)		
		7/20 (金)			水遊びをします。対象／おすわりができる赤ちゃんと保護者「おやこなかよし教室」と合同開催です。		
ぱっくん講座		7/24 (火)	10:00～11:30	対象／1歳6か月～2歳と保護者、10組 ※要予約(☎53-2666)			

★次の乳幼児健診は郵送にてご案内します⇒4か月児健診【H19年1月生まれ】 1歳6か月児健診【H17年11月生まれ】 3歳児健診【H16年5月生まれ】

		と き	ところ	内容など
ゆうプラザ運動・食生活相談		7/11(水)・25(水)	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、栄養士による食生活相談など ※要予約(☎21-2211 内線4234)
すこやかライフ健康相談		7/24(火)	出雲市保健センター	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(☎21-2211 内線4234)
		7/2(月)・11(水)	平田支所・相談室	保健師・栄養士による食生活や運動相談 ※要予約(☎63-5780)
		7/18(水)・25(水)	燦プラザたいしゃ	保健師・栄養士・健康運動指導士による食生活・運動相談 ※要予約(☎53-3116)
		7/3(火)・10(火)・17(火)		
		7/23(月)	湖陵保健福祉センター	保健師・栄養士・健康運動指導士による食生活や運動相談 ※要予約(☎43-1215)
心の健康相談		7/4(水)・18(水)	出雲保健所	●気分が落ち込む、眠れない、●意欲、気力がわかない●人に会うのがおっくう●物忘れがひどくなった、・等気がかりな方は、お気軽にご相談ください。 ※要予約(☎21-1653)
		7/25(水)	湖陵保健福祉センター	地域生活支援センター「ふあっと」による相談 ※要予約(☎43-1215)
酒害相談・家族交流会		7/11(水)	出雲保健所	●お酒を飲むと乱暴になる●お酒をやめたいがやめられない等、お酒のことでお困りの方またはその家族の方はお気軽にご相談ください。 ※要予約(☎21-1653)

		と き	ところ	内容など
へるすふる倶楽部		7月～2月(月1回)	9:00～11:30	燦プラザたいしゃ

子宮がん施設検診・乳がん検診・・・随時実施中 出雲市国民健康保険加入者(40～69歳)を対象とした脳ドックの定員に余裕がありますので健康増進課(☎21-2211内線4233)にご相談ください。

子育て

相談

教室