



あなたの健康づくりを応援する ～糖尿病予防教室～

すこやかライフセミナー

参加者募集



セミナーでは生活習慣チェックやブドウ糖負荷試験などの詳しい調査を行い、
専門家があなたの健康づくりをサポートします。

【対象者】 市内に居住する 40 歳以上 64 歳以下（年度末年齢）の方で、血液検査の結果が、空腹時血糖 100mg/dl 以上、又は HbA1c 値 5.2 %以上の方で、現在服薬やインスリン治療をしていない人。（ただし特定健診後の特定保健指導対象者を除く）※通院治療中の方は、必ず主治医の許可を得てください。

【参加費】 無料

【募集人数】 70 人（応募多数の場合は抽選。参加者には島根大学医学部環境予防医学教室から案内を送付します）

【申込期限】 5 月 28 日（金）必着

【申込方法】 封書に、①郵便番号、②住所、③氏名（ふりがな）、④性別、⑤生年月日、⑥電話番号、⑦身長、⑧体重、⑨血液検査（空腹時血糖と HbA1c）を実施した期日と結果、を記入して申し込みください
〒693-8530 住所不要 健康増進課「すこやかライフセミナー」係まで

【内 容】 なるべく通してご参加ください。

セミナー		開催日	内 容
事前説明会		6 月 12 日（土）	セミナーの概要説明。
第 1 回	検査①	6 月 25 日（金）、26 日（土）、27 日（日）のいずれか	健康調査を行い、3 か月間の行動目標と方法をアドバイス 調査項目：食事・運動習慣調査、血圧、体格・体組成測定、 血液検査、ブドウ糖負荷試験など
第 2 回	運動教室	7 月 1 日（木）	出雲ゆうプラザで水中運動の実践
		7 月 3 日（土）	ウォーキング・室内運動の実践
第 3 回	学習会	7 月 10 日（土）	検査①の結果報告、グループワーク、 講話「糖尿病を予防する工夫を知ろう」
第 4 回	検査②	7 月 29 日（木）、30 日（金）、31 日（土）のいずれか	1 か月目の中間調査（血液検査、体格・血圧測定）
第 5 回	学習会	8 月 28 日（土）	講話「ストレスと糖尿病との付き合い方」、グループワーク
第 6 回	検査③	9 月 17 日（金）、18 日（土）、19 日（日）のいずれか	3 か月間の身体と生活習慣の変化を調査
第 7 回	学習会	10 月 23 日（土）	3 か月間の成果報告、グループワーク、講話「すこやかに暮らすために」
第 8 回	検査④	12 月中旬	フォローアップ調査（血液検査、体格・血圧測定）

【会場・時間】 説明会・学習会：島根大学医学部 14：00～16：30

検 査 ①～④：島根難病研究所 8：00～（予約制、①③は 3 時間半程度、②④は 30 分程度）

●糖尿病は国民病

現在、日本人の 5 人に 1 人が糖尿病か糖尿病予備群といわれています。糖尿病はまさに国民病。あなたに関係ないとは言いきれません。

●糖尿病とは？

糖尿病は、すい臓から分泌されるインスリンという血糖を下げるホルモンの働きが悪くなり、血糖値が高い状態が続く病気です。

糖尿病の 95% は 2 型糖尿病で、遺伝的に糖尿病になりやすい人が、偏った食生活や運動不足、肥満、ストレスなどの生活習慣が影響して糖尿病を発症します。

血糖値が高い状態が続くと糖が血管の壁にくっついて血管を傷つけ、動脈硬化を進行させます。初期には症状がありませんが、放置するとさまざまな全身の合併症を引き起こします。

糖尿病は予防できる病気。

「血糖値がちょっと高め」のうちから、生活習慣を見直しましょう！

【おたすね】

健康増進課

TEL 21-6979

平田支所

健康福祉課

TEL 63-5780

佐田支所

市民福祉課

TEL 84-0018

多伎支所

市民福祉課

TEL 86-3116

湖陵支所

市民福祉課

TEL 43-1325

大社支所

市民福祉課

TEL 53-3116

お知らせ

市政広報番組

- ◎ケーブルテレビ番組『21世紀出雲市政のひろば』
テーマを決めて30分番組を放映
・出雲ケーブルビジョン アナログ(5ch) デジタル(11ch)
・ひらたCATV(5ch)
- ◎ラジオ市政広報番組『出雲市からのお知らせ』
市からの告知放送(20秒)
・FMいずも(80.1メガヘルツ)

お知らせ

緊急雇用奨励金

- ①離職を余儀なくされた失業者や、②3月1日時点で、内定を得られていない新規高校卒業者を6か月以上継続雇用した事業主に奨励金を交付します。

- 対象となる雇入期間／①4月1日～8月31日、②3月2日～6月30日
- 奨励金交付額／①常用一般労働者20万円、常用パート労働者10万円、②常用一般労働者40万円
- 申し込み・おたずね／ジョブ・ステーション出雲(☎247620)

出雲市生活バス運賃の徴収事務の委託

- 出雲市生活バス運賃の徴収・収納は【平田地域】(助出雲市都市公社、【多伎地域】(有やくも観光、

気象警報・注意報 発表区域の変更が市町村ごとになります

- (株)多伎振興(いちじく温泉セツト券に係る部分)が行います。
おたずね／防災交通課

- 松江地方気象台が発表する気象警報・注意報は、今まで県内7区域ごとに発表されていましたが、5月27日(木)から21市町村ごとに発表されるようになります。

- おたずね／松江地方気象台(☎085223784)

市民公開講座 今を大切に生きる 医療の限界を超えて

- とき／5月30日(日)13時30分～16時30分
- ところ／島根大学医学部看護学科講堂
- 内容／京都大学こころの未来研

市長面会日

日時	場所	申込受付期間
6月2日(水) 13時30分～15時20分	市役所本庁	5月17日(月)～ 5月28日(金)

- ◆対象／個人またはグループ(5人以内)
- ◆時間／1人(グループ)あたり30分以内
- ◆広報情報課まで電話で申し込みください(先着順)

まちづくり懇談会 (いずれも19時～20時30分)

開催日	会場
5月21日(金)	川跡コミュニティセンター
5月27日(木)	西田コミュニティセンター
6月3日(木)	高浜コミュニティセンター

- ◆内容／第1部テーマ別意見交換 第2部その他意見交換
- ◆どなたでも参加できます。当日会場へお越しください。
- ◆手話通訳・要約筆記の必要な方は、福祉推進課 ☎21-6959 FAX21-6598 までご連絡ください。

おたずね／広報情報課
☎ 21-8578 FAX 21-6509

総合医療センター

経営評価委員会委員募集

市立総合医療センター改革プランの実施状況の点検、評価を行う委員を募集します。

- 募集人数：2人程度
- 選考方法：小論文
- 申込期限：5月26日(水)

申し込み・おたずね
総合医療センター
事務局(病院管理課)
TEL 63-5111

出雲市役所の代表電話番号

- ◆本庁 TEL 21-2211
- ◆平田支所 TEL 63-3111
- ◆佐田支所 TEL 84-0111
- ◆多伎支所 TEL 86-3111
- ◆湖陵支所 TEL 43-1212
- ◆大社支所 TEL 53-4444

唐川新茶まつり

- とき／5月30日(日)10時～15時
- ところ／お茶の里唐川館および唐川広場
- 内容／地元特産の新茶、番茶、茶そば、茶餅の販売など
- おたずね／唐川親交会会長の荒木実さん(☎660756)

- おたずね／島根大学医学部附属病院地域医療連携センター(☎202061)
- ※申込不要、入場無料、定員180人
- おたずね／島根大学医学部医療サービス課(☎202065)

市民公開講座 早期発見 早期治療と新しい肝炎対策

- とき／5月21日(金)19時～20時30分
- ところ／湖陵コミュニティセンター
- 内容／「変わる肝炎治療と公的対策」と題し、肝炎とその治療および公費医療制度についてやさしく解説し、質問にも答えま

究センターのカール・ベッカー教授による基調講演およびパネルディスカッション

※申込不要、入場無料、定員

180人

おたずね／島根大学医学部医療

サービス課(☎202065)