

# 特定保健指導の制度を利用しましょう

平成 20 年度から、市の基本健診も特定健康診査に健診方法が変わり、各医療保険者が、被保険者、被扶養者の健診を行っており、市では、国民健康保険の方を対象に健診を行っています。

病気になる前の軽い段階で、健康状態を改善することにより生活習慣病を予防していくことを目的に、特定健診受診後、医療機関等で特定保健指導を行っています。該当の方に個人通知していますので、健康増進課または各支所健康（市民）福祉課に問い合わせのうえ、特定保健指導制度を利用しましょう。

## 特定保健指導の該当となる方

75 歳未満の方で次の項目に該当する方です。

**積極的支援** 特定健康診査の結果、以下の①に加え②③④⑤のうち 2～4 つに該当する方です。

**動機付け支援** 特定健康診査の結果、以下の①に加え②③④⑤のうち 1～2 つに該当する方です。

### ① 内臓脂肪の蓄積

（腹 囲） 男性：85cm 以上 女性：90cm 以上

または（BMI） 25 以上

\* BMI：体重と身長割合で、肥満とやせを判定します。 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出

加えて



② 血糖値	空腹時血糖 100mg/dl 以上 または HbA1c 5.2%以上
③ 血 圧	収縮期血圧 130mmHg 以上 または 拡張期血圧 85 mmHg 以上
④ 血中脂質	中性脂肪 150mg/dl 以上 または HDL コレステロール 40mg/dl 未満
⑤ 喫 煙	喫煙している または 喫煙していた



## 昨年度の実施状況より

積極的支援 35 人、動機付け支援 104 人の方が、6 か月間の保健指導で成果をあげられています。

### <参加者の声より>

男性 64 歳：指導を受けてからベルトの穴が一つ減りました。自分でも体型がすっきりしたと感じています。今まで気にしていなかった食事が一番気を配るようになるなど、いろいろ勉強になりました。

女性 58 歳：今までよりも身体を動かすようになりました。普段の生活の中でも動くようにしています。食事の内容も考え、食べる量も少し減った気がします。また、教室に楽しく参加することができました。



## 国民健康保険 特定健康診査等は10月以降も受診できます

●国民健康保険加入の方、後期高齢者医療被保険者の方など、今年度中に下記の①～④の健診や人間ドック、職場等の健診を受けていない方または受ける予定のない方は、10月以降も受診できます。

①特定健康診査（国民健康保険加入で 40～74 歳の方）②後期高齢者健康診査（後期高齢者医療被保険者の方）

③若年齢層健康診査（国民健康保険加入者で 20～39 歳の方）④生活保護世帯健康診査（生活保護世帯の方）

※①特定健康診査受診時には受診券が必要です。紛失された方は、市役所で発行しますので、下記までお問合せください。※肝炎ウイルス検診は、出雲市国民健康保険以外の方でも特定健診受診時に同時に受診できます。

おたすね：健康増進課（☎ 21 - 6976）、または各支所健康（市民）福祉課

# 11月の健康カレンダー

おたずね／本庁健康増進課、各支所健康担当課  
子育て支援センターに関することは、子育て支援課

子育て

事業名	とき	ところ	内容など
こども家庭相談	5(金)・19(金)	9:30~16:00	※要予約(☎21-5772)
うきうき音楽遊び	18(木)	11:00~12:00	親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう!
かみかみタイム(離乳食)	16(火)	11:00~12:00	対象/生後9か月以降の赤ちゃんとその家族(3回食頃) 持ってくるもの/母子健康手帳
妊婦・乳幼児健康相談	10(水)・17(水) 24(水)	9:30~11:00	対象/妊婦・就学前の乳幼児及び保護者 持ってくるもの/母子健康手帳 スタッフ/保健師・栄養士と助産師(1・3週)・歯科衛生士(2・4週)
PAKUPAKUらんど(離乳食教室)	2(火)	10:00~11:30	対象/9か月頃~10か月頃の赤ちゃんとその家族(3回食頃) 参加費/100円 ※要予約、先着15組(☎21-6829)
ベビーマッサージ講習会	15(月)	10:00~11:00	先着15組 対象:6か月までの乳児 持ってくるもの/タオル・バスタオル 問合せ(新町あかちゃんルーム ☎21-1496)
赤ちゃんのお世話教室	25(土)	13:30~15:00	対象/妊娠6~9か月頃の妊婦さんとその家族(先着6組程度) 参加費/500円 持ってくるもの/母子健康手帳 ※要予約(☎21-6981)
おっぱい相談	11(木)	9:30~12:00	対象/母親ほか 持ってくるもの/母子健康手帳・バスタオル・タオル ※要予約(☎21-1496)
保健師さんと話そう	30(火)	10:00~11:00	子育てについて気軽に聞いてみよう!
わくわく音楽あそび	17(水)	10:30~11:30	音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!
幼児食試食会	25(木)	11:00~12:00	先着20組 ※要予約(☎24-9872) 参加費/実費
もくもくごっくん(離乳食教室)	9(火)	10:00~12:00	対象/4か月健診終了児~7か月の赤ちゃんとその家族(1回食頃) 参加費/100円 ※要予約、先着15名託児可(☎21-6829)
ぼほんた(食物アレルギー)親子交流会	9(火)	10:00~12:00	交流(託児はありません) ※問い合わせ(出雲保健所 ☎21-8785)
わいわいキッズ	8(月)	11:00~11:30	健康運動実践指導者の指導による親子体操
リズムであそぼ!	15(月)	10:30~11:30	音楽療法士の指導でリズムや音楽に合わせて体を動かします。
ひらたびよびよサロン	17(水)	10:00~11:30	あかちゃん連れで参加できるママのリフレッシュルーム
お医者さんと話そう	18(木)	14:00~14:30	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/肺炎球菌ワクチン
妊婦・乳幼児健康相談	26(金)	9:30~10:30	スタッフ/保健師、看護師、栄養士、助産師、歯科衛生士、保育士 持ってくるもの/母子健康手帳
育児相談	9(火)	予約制/午前中	※要予約(☎63-5780)
ブチッコひろば	11(木) 18(木)	10:00~11:00	ヨガ教室 音楽鑑賞
すくすく相談日	24(水)	9:00~11:00	持ってくるもの/母子健康手帳
あかちゃんとおかあさんのつどい	20(土)	14:00~16:00	乳幼児の身体測定及び発達相談
こんなに大きくなったよ	26(金)	9:30~11:30	乳幼児の身体測定及び誕生会
妊婦・乳幼児相談	10(水)	10:00~10:30	スタッフ/保健師、看護師、栄養士、助産師、歯科衛生士、保育士 持ってくるもの/母子健康手帳
アップルひろば	16(火) 18(木)	9:00~12:00	対象/0・1歳児 身体計測・相談 対象/2・3歳児 身体計測・相談
孫育てサロン	19(金)	9:30~11:30	対象/在宅でお孫さんの世話をしている祖父母と孫
すくすくサロン (マタニティサロン)	16(火)	13:30~15:30	対象/妊婦さんと生後3か月児までの乳児とママ 持ってくるもの/母子健康手帳、参加費(材料費)300円
リフレッシュ講座	11(木)	10:30~12:00	親子で心と身体を動かして、リフレッシュしませんか?
乳幼児健康相談	30(火)	10:00~11:00	持ってくるもの/母子健康手帳
おやこなかよし教室	12(金) 19(金) 26(金)	10:00~11:30	キッズなかよし体操 大型遊具であそぼう 英語であそぼう 11月生まれの誕生会 栄養相談
まるまるくらぶ (0歳児サークル)	5(金) 10(水) 17(水)	10:00~11:30	たいしや子育て支援センター 寒い時期に向かっての事故予防講座 ベビーマッサージ 子育てサポーターと手作りおもちゃをつくらう ※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【H22年6月生まれ】 1歳6か月児健診【H21年4月生まれ】 3歳児健診【H19年10月生まれ】

健康相談

事業名	とき	ところ	内容など
すこやかライフ健康相談	16(火)	9:30~12:30 13:30~16:30	出雲市健康文化センター 健康・食生活・運動相談 ※要予約(☎21-6979)
	5(金)・12(金) 19(金)	9:00~12:00 13:00~16:00	平田支所相談室 健康・食生活相談 ※要予約(☎63-5780)
	4(木)	9:00~12:00	佐田支所相談室 健康・食生活・運動相談 ※要予約(☎84-0118)
	22(月)	9:30~12:00	多伎支所相談室 健康・食生活・運動相談 ※要予約(☎86-3116)
	16(火)	9:00~11:30 13:15~16:00	湖陵保健福祉センター 健康・食生活・運動相談 ※要予約(☎43-1215)
心の健康相談	16(火)	9:30~12:00 13:30~16:00	大社健康福祉センター 健康・食生活・運動相談 ※要予約(☎53-3116)
	10(水)・17(水)	13:00~14:30	出雲保健所 ※要予約(☎21-1653)
	9(火)	13:30~17:00	平田支所相談室 ※要予約(☎63-5562)
	16(火)	14:00~16:00	多伎コミュニティセンター健康教室 ※要予約(☎86-3116)
	17(水)	13:30~15:30	湖陵保健福祉センター ※要予約(☎43-1215)
酒害相談・家族交流会	10(水)	9:00~11:00	出雲保健所 ※要予約(☎21-1653)

子宮がん施設検診・乳がん検診・・・随時実施中

## ～日本脳炎の予防接種について～

日本脳炎予防接種については、平成17年からワクチンの副作用により接種勧奨を中断しておりましたが、平成21年に新しいワクチンが開発され、接種環境が徐々に整ってきたため、平成22年度は満3歳になられる方を対象に1期の接種勧奨として個人通知を実施することになりました。

なお、平成22年度の接種勧奨は、ワクチンの供給量が十分でないため、満3歳になられる方のみ実施することになっておりますが、1期については満3歳以上7歳6か月未満の年齢、2期については満9歳以上13歳未満の年齢であれば定期接種の対象になりますので、接種を希望される場合は、かかりつけ医にご相談ください。

また、平成17年の接種勧奨中断により1期の定期接種の対象年齢を超過された方に対する接種については、2期の対象年齢(満9歳以上13歳未満)において1期の未接種分を接種できることになりました。詳しくはホームページ(市政トップページ)健康をご覧ください。