

受けていますか？

特定健診

一年に1度は必ず健診を受けましょう

40歳以上75歳未満の被保険者、被扶養者の方すべてが対象です

特定健診は、生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドロームを発見するための検査で、加入している医療保険者によって年1回実施されます。腹囲の測定などにより、メタボリックシンドロームの該当者とその予備群となる方を早期に発見し、改善の指導を行うことを目的としています。生活習慣病にならないためにも、まずは特定健診を受けましょう。

詳しくは、国保の方は市役所保険年金課へ、被用者保険の方はお持ちの保険証を発行した保険者へお問い合わせください。

検査項目

◆基本的な健診（必須項目）

問診、理学的検査、身体測定、腹囲、血圧測定、脂質検査、血糖検査、肝機能検査、腎機能検査

◆詳細な健診 ※医師が必要とした人のみ行います

貧血検査、心電図検査、眼底検査

島根県保険者協議会
(市町村国保、医師国保組合、全国健康保険協会、健康保険組合、共済組合)

※島根県保険者協議会は、島根県内の医療保険の保険者が連携協力して、効果的に被保険者等の健康保持、増進を図ること等を目的として設置されています。

事務局：島根県国民健康保険団体連合会 <http://www.shimane-kokuho.or.jp/> (本会HP内「保険者協議会コーナー」)

健康長寿しまね
マスコットキャラクター
まめくん



出雲市では、次のとおり特定健康診査等を行います。

- 期間／7月1日（金）～9月30日（金）
- 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でご確認ください）
- 検査項目／問診、身体計測、血圧測定、検尿、診察、血液検査（脂質検査、肝機能検査、血糖検査）
- 健診の種類・対象等／以下の区分により行います。

出雲市国民健康保険・特定健康診査

- 対象者／今年度40歳から74歳の
出雲市国民健康保険加入者（4月末時点で加入の方）
※受診日に75歳になった方は、下記の後期高齢者健診の受診となります。
- 持参するもの／出雲市国民健康保険証、健康手帳（お持ちの方）、6月下旬に市から郵送する受診券と問診票
- 自己負担金／無料
- 保健指導／特定健康診査の結果で、生活習慣の改善が必要とされた人に対しては特定保健指導を実施します。（健診終了後、別途案内をお送りします。）

後期高齢者健康診査

- 対象者／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方
- 持参するもの／後期高齢者医療被保険証、健康手帳（お持ちの方）※受診券はありません。
- 自己負担金／無料

出雲市国民健康保険 若年齢層健康診査

- 対象者／20歳から39歳の出雲市国民健康保険加入者（4月末時点で加入の方）
- 持参するもの／出雲市国民健康保険証、健康手帳（お持ちの方）※受診券はありません。
- 自己負担金／無料

肝炎ウイルス検診（必ず特定健診とあわせて受診してください）

- 対象者／
 - ・今年度40歳の希望者
 - ・過去に肝機能異常を指摘された方
 - ・妊娠・分娩時に多量出血があった方
 - ・輸血を伴う大きな手術を受けた方
 - ・41歳以上で今までに肝炎ウイルス検診を受けていない方
 ※肝炎ウイルス検診は出雲市国民健康保険加入者以外の方も受診できます。
- 検査項目／血液検査（C型肝炎検査、B型肝炎検査）
- 個人負担金／無料

※受診結果については、受診した医療機関で直接説明を受けてください。
 ※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。
 ※医療機関による健診のほか、集団健診を実施している地域もあります。詳しくは各支所におたずねください。
 ※別途実施する集団検診や、事業所での健康診断を受診される方は、医療機関での健診は受けることができません。

特定健康診査等の健診に関するおたずねは 健康増進課 TEL 21-6976

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	1(金)・15(金)	9:30～16:00	※要予約(☎21-5772)
うきうき音楽遊び	21(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)	19(火)	11:00～12:00	対象／生後9ヵ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
PAKUPAKU らんど (離乳食教室)	5(火)	10:00～11:30	対象／9ヵ月頃～1歳6ヵ月頃の子どもとその家族(3回食頃) 参加費／100円 ※要予約(☎21-6829) 先着15組
妊婦・乳幼児健康相談	6(水)・13(水) 20(水)・27(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(6日・20日)歯科衛生士(13日・27日)
おっぱい相談	14(木)	10:00～12:00	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) 先着4組
ベビーマッサージ講習会	11(月)	10:30～11:30	対象／6ヵ月までの乳児 持ってくるもの／タオル・バスタオル 問合せ(☎21-1496) 先着15組
幼児食試食会	7(木)	11:00～12:00	参加費／実費 ※要予約(☎24-9872) 先着20組
わくわく音楽あそび	20(水)	10:30～11:30	音楽に親しみ親子で自由に表現しよう！
もぐもぐごっくん (離乳食教室)	12(火)	10:00～12:00	対象／4ヵ月健診終了児～7ヵ月の赤ちゃんとその家族(1回食頃) 参加費／100円 ※要予約(☎21-6829) 先着15名託児可
ぼぼんた(食物アレルギー) 親子交流会	5(火)	9:30～12:00	学習会(医師による講演会)、交流会 ※託児あり・問い合わせ先(出雲保健所 ☎21-8785)
リズムであそぼ！	11(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
ひらたびびよサロン	13(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	14(木)	14:00～14:30	小児科医による乳幼児の病気と育児に関するミニ講座 テーマ／熱中症
わいわいキッズ	26(火)	11:00～11:30	健康運動実践指導者の指導による親子体操
妊婦・乳幼児健康相談	27(水)	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	26(火)	予約制：午前中	※要予約(☎63-5780)
なつまつり	23(土)	10:00～12:00	問合せ(☎84-0125)
すくすく相談日	20(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	16(土)	13:30～15:30	乳幼児の身体測定及び発達相談
おおきくなったね	22(金)	9:30～11:30	乳幼児の身体測定及び誕生会
妊婦・乳幼児健康相談	13(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	19(火) 21(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
すくすくサロン (マタニティーサロン)	19(火)	13:30～15:00	対象／妊婦さんと生後3ヶ月児までの乳児とママ 持ってくるもの／母子手帳 参加費(材料費)／300円
孫育てサロン	15(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
乳幼児健康相談	26(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	8(金) 15(金) 29(金)	10:00～11:30	大社健康福祉センター 大社体育館 たいしゃ子育て支援センター
まるまるくらぶ (0歳児サークル)	20(水) 29(金)		乳幼児の事故予防講座(まるまるくらぶと合同開催) ベビーマッサージ ※要予約(☎53-2666) 乳幼児の事故予防講座(親子なかよし教室と合同開催)

★次の乳幼児健診は郵送にてご案内します⇒4ヵ月児健診【H23年2月生まれ】1歳6ヵ月児健診【H21年12月生まれ】3歳児健診【H20年6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	26(火)	9:30～16:00 中央集会所 (旧健康文化センター南側)	健康・食生活相談・運動相談 ※要予約(☎21-6979)
	8(金)・15(金) 25(月)★	9:00～12:00 13:00～16:00 ひらた健康福祉センター (総合医療センター内)	健康・食生活相談 ★25(月)の午後は、運動相談も実施 ※要予約(☎63-5780)
	25(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)
	19(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)
	19(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)
心の健康相談	6(水)・20(水)	13:00～14:30 出雲保健所	スタッフ／精神科医師、保健師 ※要予約(☎21-1653)
	12(火)	13:30～17:00 平田支所相談室	※要予約(☎63-5562)
	26(火)	13:30～16:30 スサノオホール分館	※要予約(☎84-0118)
	19(火)	14:00～16:00 多伎コミュニティセンター健康教室	※予約不要
	20(水)	13:30～15:30 湖陵保健福祉センター	※要予約(☎43-1215)
	7(木)	14:00～17:00 大社健康福祉センター	※予約不要
酒害相談・家族交流会	13(水)	9:00～11:00 出雲保健所	スタッフ／酒害相談員、保健師 ※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～

日本脳炎予防接種は、平成17年から平成21年の間接種勧奨を中断したことにより、接種機会を逃した、20歳未満の方は、未接種分が接種できるようになりました。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。詳細は、市のホームページをご覧ください。