

受けていますか？

特定健診

～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

特定健康診査（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、国保の方は市役所健康増進課へ、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）

※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
まめなくん



市では、次のとおり特定健診等を行います

- 期間／7月1日（日）～9月30日（日）
- 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）
- 健診の種類・対象等／次の区分により行います。どの区分の健診も自己負担金は無料です。

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、次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
- 保健指導／特定健診の結果で、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。）

昨年保健指導を受けた方の声

指導を受けたため、体重も減り大変喜んでます。
指導をしていただけなかったらいつまでもあのまま
だと思います。
ありがとうございました。
身体も軽くなり、洋服も着られるようになりました。

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。

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。

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）

※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。
※別途実施する集団健診や、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 ☎21-6976

7月の健康カレンダー

子育て

事業名	とき	ところ	内容など(●は、母子健康手帳が必要です。)	おたずね
こども家庭相談	6日(金)・20日(金)	9:30~16:00	臨床心理士による育児の悩みや発達に関する相談 ※要予約	21-5772
うきうき音楽遊び	19日(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	17日(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)	
おっぱい相談	12日(木)	10:00~12:00	対象/母親ほか 持ってくるもの/バスタオル・タオル 先着4組 ※要予約 ●	21-1496
ベビーマッサージ講習会	9日(月)	10:30~11:30	対象/6か月までの乳児 持ってくるもの/バスタオル・タオル 先着15組 ※要予約	
わくわく音楽あそび	18日(水)	10:30~11:30	音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!	24-9872
幼児食試食会	12日(木)	11:00~12:00	対象/20組 参加費/実費 ※要予約	
赤ちゃんのお世話教室	28日(土)	13:30~15:00	対象/妊娠6~9か月くらいの妊婦さんとその家族 参加費500円 ※要予約	21-6981
ほほんた(食物アレルギー)親子交流会	31日(火)	9:30~12:00	学習会(医師による講演会)、交流会 ※託児あり	21-8785
育児相談	24日(火)	午前中	臨床心理士による育児の悩みや発達に関する相談 ※要予約	63-5780
ひらたびよびよサロン	11日(水)	10:00~11:30	対象/1歳頃までの乳児と母 7月は「ベビーマッサージ」	
ハッピーたいむ	毎週水曜	11:00~11:30	手遊び・工作など、みんなで楽しめる時間	63-3990
おはなし読んで	毎週火曜	11:00~11:15	絵本の読み聞かせ	
わいわいキッズ	5日(木)	11:15~11:45	健康運動指導士の指導による親子体操	
お医者さんと話そう	19日(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	
リズムであそぼ!	9日(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	84-0125
すくすく相談日	20日(金)	9:30~11:00	対象/1歳頃までの乳児と母 7月は「ベビーマッサージ」	
夏祭り	21日(土)	9:30~12:00	身体計測、子育て・栄養相談 ●	86-2711
絵本おはなし会	12日(木)	9:15~9:45	対象/在宅でお孫さんの世話をしている祖父母と孫	
あかちゃんとおかあさんのついで	27日(金)	9:30~11:30	対象/妊婦さんと生後3か月児までの乳児とママ 参加費(材料費)300円 ●	43-2621
おおきくなったね	13日(金)	9:30~11:30	対象/0・1歳児 身体計測・相談	
アップルひろば	17日(火)	9:00~12:00	対象/2・3歳児 身体計測・相談	53-2666
孫育てサロン	20日(金)	9:30~11:30	対象/22年4月~H22年3月生まれの親子	
すくすくサロン(マタニティーサロン)	17日(火)	13:30~15:00	対象/H22年4月~H23年3月生まれの親子	73-7375
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	10日(火)	10:00~11:30	対象/H22年4月~H23年3月生まれの親子	
おやこなかよし教室	6日(木)	10:00~11:30	対象/H22年4月~H23年3月生まれの親子	21-6829
おやこなかよし教室	13日(金)	10:00~11:30	対象/H22年4月~H23年3月生まれの親子	
ごとり&りすの会	10日(火)	14:00~15:00	対象/H23年4月~H24年5月生まれの親子	21-6829
ばんだの会	20日(金)	10:00~11:30	対象/H22年4月~H23年3月生まれの親子	
うさぎの会	26日(木)	10:00~11:30	対象/H22年4月~H23年3月生まれの親子	21-6829
ミュージックタイム	27日(金)	10:30~11:30	対象/H22年4月~H23年3月生まれの親子	
ミニまめっこルーム	17日(火)	10:00~12:00	親子で音楽にふれながら、身体を動かすことを楽しませよう。スタッフが公民館に出かけ遊びの広場を開設します。	21-6829

離乳食教室

事業名	内容など	とき	ところ	おたずね・予約先
もくもくごっくん	対象/4か月健診終了児~7か月頃頃の赤ちゃんの家族(1回食頃)	20日(金)	10:00~12:00	21-6829
PAKUPAKUらんど	対象/10か月頃~1歳6か月頃頃の子どもとその家族(3回食頃)	3日(火)	10:00~12:00	
わくわく離乳食教室	対象/7か月~11か月頃頃の赤ちゃんの家族(2~3回食頃)	23日(月)	13:30~15:30	

※離乳食教室は予約が必要です。母子健康手帳と参加費100円を持ってきてください。先着15名、託児も可能です。

健康相談

事業名・内容など	とき	ところ	おたずね・予約先
妊婦・乳幼児健康相談	4日(水)・11日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター
	18日(水)・25日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター
	25日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター
	11日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター
	24日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター
すこやかライフ健康相談	18日(水)	9:30~11:00	ひかわまめなが一番館
	24日(火)	9:30~16:30	市役所本庁舎
	13日(金)・20日(金)・27日(金)	9:00~16:00	平田支所相談室
	23日(月)	9:30~12:00	多伎支所相談室
	17日(火)	9:00~16:00	湖陵保健福祉センター
	12日(木)	9:00~16:00	大社健康福祉センター
心の健康相談	9日(月)	9:00~16:00	斐川健康福祉センターまめなが一番館
	4日(水)・18日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	10日(火)	13:30~17:00	平田支所相談室
	24日(火)	13:30~16:30	佐田支所相談室
	17日(火)	14:00~16:00	多伎コミュニティセンター健康教室
	18日(水)	13:30~15:30	湖陵保健福祉センター
酒害相談・家族交流会	5日(木)★	14:00~17:00	大社健康福祉センター
	5日(木)	13:30~15:00	斐川健康福祉センターまめなが一番館
※要予約	11日(水)	9:00~11:00	出雲保健所

～乳幼児健診～
次の乳幼児健診は郵送にてご案内します⇒ 4か月児健診【H24年2月生まれ】 1歳6か月児健診【H22年12月生まれ】 3歳児健診【H21年6月生まれ】

～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7歳6か月から20歳未満(平成7年6月1日以降生まれ)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。)

～ヒブ、小児用肺炎球菌及び子宮頸がん予防ワクチンの無料接種について～
本事業については、平成24年度も事業継続します。(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。)