

…あなたの健康づくりをサポート…



● 特定保健指導の制度をご利用ください。

～ 生活習慣を改善して、メタボリックシンドロームを予防・解消！ ～

市では特定健診の検査等の結果から、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）のリスクが高い方を対象に、生活習慣の見直しや実践に向けての指導（特定保健指導）を行っています。

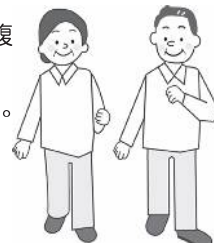
メタボリックシンドロームを放置すると、動脈硬化が急速に進み、心臓病や脳卒中などの深刻な病気につながります。

特定保健指導は、医師・保健師・管理栄養士などの専門家のサポートにより、自分のペースで無理なく生活習慣の改善に取り組むことができ、お近くの医療機関等で受けることができます。

平成22年度に利用された108名の多くが食事や運動など生活習慣を改善され、6か月間で体重と腹囲が減少しました。対象となった方には、個人通知をしています。

この機会に、ぜひ、特定保健指導を利用し、すっきり体型を目指し、健康づくりに取り組みましょう。

なお、検査結果に異常があった場合は、早めに医療機関に相談してください。



● すこやかライフ健康相談をご利用ください。

食事や運動について「気になるけど、何かよい工夫はないかな？」と思うことはありませんか。専門の相談員が一人ひとりの健康状態に応じてアドバイスをします。相談は本庁・支所で実施しています。受けたい相談内容を選んで、まずは予約してください。詳しい相談日時は、『健康カレンダー』でお知らせしています。



こんな声にお答えします！

「血圧が高めといわれた」「バランスのよい食事ってどんなもの？」
「ウォーキングをはじめたのに膝が痛くなってしまった…」等

- ◎内容：①食生活・健康相談（栄養士・保健師等）
②運動・健康相談（運動指導士・保健師等）
- ◎料金：無料
- ◎相談時間：一人ひとりの相談にじっくり応じるため予約制（1人1時間程度）にしています。

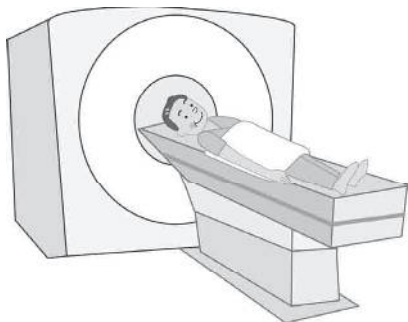
特定保健指導、すこやかライフ健康相談に関するおたずねは
健康増進課 ☎21-6979

肺がん検診の受診者を募集します

マルチスライスヘリカルCTで「肺がん」だけでなくすべての肺疾患を検査します！
近年増えているCOPD（慢性閉塞性肺疾患）も見つかります。

マルチスライスヘリカルCTとは

「マルチスライスヘリカルCT検診」は360度すべての方向から撮影します。そのため、一般の胸部レントゲンでは肋骨や内臓の影に隠れて見えない病変や小さすぎて発見が困難な小さな肺がんも発見することができます。



- 対象者：40歳以上（平成25年3月31日現在）の方で、タバコを現在吸っている方や以前吸っていた方。家族に喫煙者がいる方。
- 定員：330名
（応募多数の場合は抽選により受診者を決定します。）
※妊娠中の方、ペースメーカーをつけている方は検査を受けることができません。また、胃・大腸のバリウム検査を1週間以内に受けた方は検査できません。
- 実施日：10月31日(水)、11月16日(金)、26日(月)、12月2日(日)、17日(月)、26日(水)
※予約制（各日55名）検査時間は1人5分程度です。
- 自己負担金：3,000円
- 検査場所：市役所南入口付近（12月2日は西入口付近）
- 申込方法：八ガキの裏面に①検診希望日（上記実施日から、第2希望まで選んでください。ただし、応募の状況によっては調整させていただくことがあります。）②郵便番号③住所④氏名（ふりがな）⑤性別⑥生年月日⑦電話番号を記入し、健康増進課「がん検診」係（〒693-8530 住所不要）まで
- 申込期限：10月10日(水) 必着
※決定通知は10月下旬に送付します。

【おたずね】健康増進課 がん検診相談ダイヤル ☎21-6651

10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 | 5日(金)・19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 | 18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 | 16日(火) | | いずも 子育て支援センター | 対象/生後7.8か月以降の赤ちゃんとその家族(2回食頃) | 21-1496 |
| おっぱい相談 | 11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 ● | | |
| へびマッサージ講習会 | 15日(月) | 10:30~11:30 | 対象/6か月までの乳児とその保護者 持ってくるもの/バスタオル 先着10組 ※要予約 | 24-9872 | |
| わくわく音楽あそび | 17日(水) | 10:30~11:30 | 音楽に親しみ親子で自由に表現しよう! | | |
| 赤ちゃんのお世話教室 | 27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 | |
| 育児相談 | 23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 | 10日(水) | 10:00~11:30 | 対象/1歳頃までの乳児と母 10月は「絵本の紹介」 | | |
| 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 | 4日(木) | 11:15~11:45 | 健康運動指導士の指導による親子体操 | 63-3990 | |
| お医者さんと話そう | 18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 10月のテーマ/ポリオの予防接種 | | |
| リズムであそぼ! | 15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 | |
| おはなし広場 | 10日(水) | 10:15~10:45 | 対象/0~3歳 絵本の読み聞かせとお話で遊ぼう。 | | |
| すくすく相談日 | 19日(金) | 9:30~11:00 | 身体計測、子育て・栄養相談 ● | 84-0125 | |
| プチこ広場 | 23日(火) | 9:00~11:00 | 秋の自然に触れながら、戸外での遊びを楽しみましょう。 | | |
| わくわくタイム | 26日(金) | 10:00~11:00 | 講師を招いて、絵本や腹話術を楽しみましょう。 | 86-2711 | |
| あかちゃんと おあかさんのついで | 26日(金) | 9:30~11:30 | 乳幼児の身体測定及び発達相談 | | |
| おおきくなったね | 12日(金) | | 乳幼児の身体測定及び誕生会 | 43-2621 | |
| アップルひろば | 16日(火) | 9:00~12:00 | 対象/0・1歳児 身体計測・相談 | | |
| 孫育てサロン | 18日(木) | 9:30~11:30 | 対象/2・3歳児 身体計測・相談 | 43-2621 | |
| | 19日(金) | 9:30~11:30 | 対象/在宅でお孫さんの世話をしている相父母と孫 | | |
| まるまるくらぶ (0歳児サークル) | 18日(木) | 10:00~11:30 | たいしや 子育て支援センター | 53-2666 | |
| おやこなかよし教室 | 30日(火) | | 大社体育館 | | 離乳食教室 ※要予約 |
| | 5日(金) | | | | おやこであそぼう(わらべうたあそび) |
| | 12日(金) | | | | おやこでリズムあそび |
| | 19日(金) | | | | 10月生まれ誕生会(10月生まれさんをみんなでお祝いしましょう) |
| | 26日(金) | たいしや 子育て支援センター | ボールプールであそぼう | | |
| ばんだの会 | 5日(金) | 10:00~11:30 | 対象/H20年4月~H22年3月生まれの親子 | 73-7375 | |
| ふたご・みつごちゃんの会 | 23日(火) | 14:00~16:00 | 対象/ふたご・みつごちゃんの親子 | | |
| うさぎの会 | 25日(木) | 10:00~11:30 | 対象/H22年4月~H23年3月生まれの親子 | | |
| ミュージックタイム | 26日(金) | 10:30~11:30 | 親子で音楽に触れながら、身体を動かしましょう。 | | |
| ミニまめこルーム | 15日(月) | 10:00~12:00 | 阿宮公民館 | スタッフが公民館に出かけ遊びの広場を開設します。 | |

離乳食教室

| 事業名 | 内容など | とき | ところ | おたずね・予約先 |
|------------------|--------------------------------|--------|-------------|------------|
| もぐもぐつくん ※要予約 | 対象/4か月健診終了児~7か月頃の赤ちゃんの家族(1回食頃) | 26日(金) | 10:00~12:00 | 隣保館 |
| PAKUPAKUらんど ※要予約 | 対象/10か月頃~1歳6か月頃の子どもとその家族(3回食頃) | 5日(金) | | |
| わくわく離乳食教室 ※要予約 | 対象/7か月~11か月頃の赤ちゃんの家族(2~3回食頃) | 15日(月) | 13:30~15:30 | ひかわまめなが一番館 |

※参加費100円、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 ※対象/妊婦・就学前の乳幼児及び保護者 ※母子健康手帳を持ってきてください。 | 3日(水)・10日(水) 17日(水)・24日(水) | 9:30~11:00 | いずも子育て支援センター |
| | 24日(水) | 9:30~10:30 | ひらた子育て支援センター |
| | 10日(水) | 10:00~10:30 | 湖陵保健福祉センター |
| | 23日(火) | 10:00~11:00 | 大社健康福祉センター |
| | 17日(水) | 9:30~11:00 | ひかわまめなが一番館 |
| | 23日(火) | 9:30~16:30 | 市役所本庁舎 |
| すこやかライフ健康相談 ※要予約 ※専門職の配置により、会場や時間帯によってはお受けできない 相談内容がありますので、まずはお問い合わせください。 | 12日(金)・19日(金)・ 26日(金) | 9:00~16:00 | 平田支所相談室 |
| | 4日(木) | 9:00~12:00 | 佐田支所相談室 |
| | 22日(月) | 9:30~12:00 | 多伎支所相談室 |
| | 16日(火) | 9:00~16:00 | 湖陵保健福祉センター |
| | 11日(木) | | 大社健康福祉センター |
| | 22日(月) | | 斐川健康福祉センター まめなが一番館 |
| 心の健康相談 ※要予約(★は、予約不要です。) | 3日(水)・17日(水) | 13:00~14:30 | 出雲保健所 |
| | 9日(火) | 13:30~17:00 | 平田支所相談室 |
| | 23日(火) | 13:30~16:30 | 佐田支所相談室 |
| | 16日(火) | 14:00~16:00 | 多伎コミュニティセンター 健康教室 |
| | 17日(水) | 13:30~15:30 | 湖陵保健福祉センター |
| | 4日(木)★ | 14:00~17:00 | 大社健康福祉センター |
| | 2日(火) | 13:30~15:00 | 斐川健康福祉センター まめなが一番館 |
| 酒害相談・家族交流会 ※要予約 | 10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5月生まれ】 1歳6か月児健診【H23年3月生まれ】 3歳児健診【H21年9月生まれ】

~今秋のポリオ予防接種について~
 9月・10月に集団接種で予定していた生ポリオワクチンは、9月から不活化ポリオワクチン接種(注射)で出雲市内の医療機関で接種する方法に変更となりました。(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。)

~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、市のホームページにも掲載しています。)

健康づくり推進員が地域の健康づくりを応援します

日本「健康で長寿な出雲市を目指そう」

市では、市民一人ひとりが自分に適した健康づくりを実践し、健康長寿日本一をめざす「健康文化のまちづくり」を推進しています。平成20年度に策定した「出雲市健康増進計画」を推進するため、各地区に概ね3名程度、全市に111名の「健康づくり推進員」を委嘱しています。コミュニティセンター等の協力を得て、その地区にふさわしい健康づくりの取組を展開しています。

推進員の企画による健康教室や講演会、ウォーキング大会、各地区文化祭での健康相談コーナーの開設、高齢者サロンへの参加など、各地区で様々な活動を行っています。

神門地区の健康づくり推進員から

(神門地区の取り組み)

神門地区では「元気はつらつな毎日、目指せ！元氣な神門」をテーマに4人の健康づくり推進員がコミュニティセンター等の協力を得ながら活動しています。



今年度は、

いつでも誰でもできるラジオ体操の普及に取り組みことにしました。講習会を開催し、約50名がラジオ体操を学びなおしました。神門地区では通常のラジオ、テレビ放送に加え、情報いずもを利用して昼間にもう一度ラジオ体操を行い、子どもから大人まで運動不足になりがちな暑い季節の体力づくりとして取り組んでいます。



また、推進員が作成した歩数記録表を配布したり、コミュニティセンターとの共催でノルディックウォークの講習会を開催するなどして、今後も地域でウォーキングが普及するよう取組をする予定です。今後も「元氣な神門」を目指して、地域の皆さんのライフステージに合わせた活動を提案し、推進していきたいと思っています。

出雲市健康づくり推進員に関するおたずねは健康増進課

☎21-6979

「出雲市障がい者虐待防止センター」を開設します

10月から、障がい者の権利を守る法律「障がい者虐待の防止、障がい者の養護者に対する支援等に関する法律（障がい者虐待防止法）」が施行されます。これに伴い、市では「出雲市障がい者虐待防止センター」を開設します。センターでは、障がい者虐待を発見した人からの通報を受けての対応、障がい者及び養護者に対しての相談指導、また、障がい者虐待の防止に関する広報及び啓発活動を行っていきます。

◇ 虐待を他人事と思わない

・虐待は、特定の人や家庭で起こるものではありません。自分にも起こりうる身近な問題であると認識しておく必要があります。

◇ 「虐待かな」と思ったら、連絡する

・虐待は、障がいのある人の生活の場で、身近な人によって引き起こされていることが多く、明るみに出にくい傾向があります。また、被害者自身が虐待を受けている自覚がない場合や、被害を訴えることができない場合もあり、深刻化してしまいます。
・私たち全員が、虐待の芽に早めに気づき、ためらわずに連絡・通報することが重要です。

- ◎通報は、匿名でもかまいません。
- ◎通報した人の秘密は守られます。
- ◎誤報だとしても、罰せられません。

こんなことが虐待です。

- ・身体的虐待～体に痛みや、傷が生じる体罰を与えること。
- ・心理的虐待～怒鳴ったり、悪口を言ったりして、心に苦痛を与えること。
- ・性的虐待～わいせつな行為をしたり、させたりすること。
- ・放棄・放任～食事や入浴などの身の回りの世話や介助をしないこと。
- ・経済的虐待～本人の同意なしに、財産や預貯金、年金、賃金を勝手に使うこと。

◇ 虐待をしてしまう家族を救うことも必要です

・家族など養護者による虐待の場合、「介助疲れ」「介助の知識不足」などが、虐待の背景にあり、養護者自身がつらさを感じている場合もあります。

◇ 連絡・通報が虐待のない社会の第一歩です

・障がい者虐待防止センターは、通報を受けると、各機関と連携をとりながら適切な支援につなげます。支援は、一時的なものだけでなく、障がいのある人が安心して暮らせるように、安全の確保はもちろん、地域の中で自立した生活が出来るように継続的に障がい福祉サービスの利用や、就労関係機関とも連携をとっていきます。

出雲市障がい者虐待防止センター連絡先

平日(月～金) 日中(8時30分～17時15分)

福祉推進課内

☎21-6905 FAX 21-6598

メール hukushi@city.izumo.shimane.jp

休日(土・日・祝日)・夜間

市役所代表 ☎21-2211 FAX 21-6590