

# 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歳から74歳までの被保険者、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健診で、加入している医療保険者によって年1回実施されます。腹囲の測定等により、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たずねください。

## 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/>  
（本会ホームページ内「島根県保険者協議会」）

健康長寿しまね  
マスコットキャラクター  
まめくん



## 市では、次のとおり特定健診等を行います

- 期間／7月1日（月）～9月30日（月）
- 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／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質問票
- 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、別途案内を送付します。）

### 特定健診・保健指導を受けて、 のばそう健康寿命！

保健指導の利用者はもちろん、特定健診の受診者も、受診をきっかけに健康づくりを始める人が多く、翌年以降の健診結果が改善する傾向にあります。

※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。

### 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）

# 7月の健康カレンダー

※お住まいの地域に関わらず、どの事業でも参加できます

## 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。)	おたすね	
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)		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	11日(木)	10:00~12:00	対象/母親ほか 先着4組 ※要予約 ●		21-1496
ベビーマッサージ講習会	1日(月)	10:30~11:30	対象/6か月までの乳児とその保護者 先着10組 ※要予約		
幼児食試食会	12日(金)	11:00~12:00	対象/1歳6か月頃~就学前の子どもと保護者 参加費100円/人 先着20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	
こども家庭相談	17日(水)	13:30~15:50	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	63-3990	
ひらたびよびよサロン	1日(月)	10:00~11:30	オイルを使わないベビーマッサージ 対象/おおむね1歳までの乳児と母 持ち物/バスタオル		
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		
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発達に関するミニ講座 7月のテーマ/B型肝炎		
リズムであそぼ!	8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		
ブチっこひろば	17日(水)	9:30~11:00	講師の先生を招いて「親子で運動遊び」	84-0125	
すくすく相談日	22日(月)		身体計測、子育て・栄養相談 ●		
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。	86-2711	
おおきくなったね	12日(金)	9:30~11:30	乳幼児の身体測定及び誕生会		
あかちゃんとおかあさんのついで	19日(金)		乳幼児の身体測定及び発達相談		
アップルひろば	18日(木)	10:00~12:00	こりょう子育て支援センター(ハマナス保育園)	43-2621	
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	11日(木)	10:00~11:30	たいしゃ 子育て支援センター	53-2666	
おやこなかよし教室	30日(火)		おやこでリズム遊び		
	5日(金)		おはなしわくわくタイム		
	12日(金)		おやこでリズム遊び		
	19日(金)		水遊び		
26日(金)	たいしゃ 子育て支援センター	水遊び・誕生会			
ばんだの会	19日(金)	10:00~11:30	対象/H21年4月~H23年3月生まれの子どもと保護者	73-7375	
ふたごちゃん、みつごちゃんの会	23日(火)	14:00~16:00	対象/ふたごちゃん、みつごちゃんの親子		
うさぎの会	25日(木)	10:00~11:30	対象/H23年4月~H24年3月生まれの子どもと保護者		
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。		

## 離乳食教室

事業名	内容など	とき	ところ	おたすね・予約先
もぐもぐごっくん ※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)	22日(月)	13:30~15:30	斐川まめなが一番館
わくわく離乳食教室 ※要予約	対象/7か月~10か月頃の赤ちゃんの家族(2~3回食頃)	16日(火)	10:00~12:00	古志コミュニティセンター
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)	2日(火)	10:00~12:00	隣保館

※参加費100円、先着15名、託児も可能です。

☑:市役所

## 健康相談

事業名・内容など	とき	ところ	おたすね・予約先
<b>妊婦・乳幼児健康相談</b> ※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
	23日(火)	9:30~11:00	斐川まめなが一番館
<b>すこやかライフ健康相談</b> ※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。	23日(火)	9:00~16:30	☑本庁
	19日(金)	9:00~16:00	☑平田支所 相談室
	22日(月)	9:00~12:00	☑多伎支所 相談室
	16日(火)		湖陵保健福祉センター
	11日(木)	9:00~16:00	大社健康福祉センター
8日(月)	斐川まめなが一番館		
<b>心の健康相談</b> ※要予約	3日(水)・17日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	9日(火)	13:30~16:00	☑平田支所 相談室
	23日(火)		☑佐田支所 相談室
	16日(火)		多伎コミュニティセンター
	17日(水)		湖陵保健福祉センター
	4日(木)		大社健康福祉センター
2日(火)	斐川まめなが一番館		
<b>酒害相談・家族交流会</b> ※要予約	10日(水)	9:00~11:00	出雲保健所

~ポリオ予防接種~ 生ポリオワクチンは、平成24年9月から不活化ポリオワクチン接種(注射)で市内の医療機関で接種する方法に変更となりました。

~日本脳炎の予防接種~ 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、接種機会を逃した平成7年4月2日以降生まれの方(7歳6か月~20歳未満)は、未接種分が接種できるようになりました。

~BCG接種~ BCG接種は平成25年度から、接種期間が満3か月~満1歳未満までに変更になりました。満1歳未満であれば、平成24年度生まれの方も対象となります。

~子宮頸がん予防ワクチン接種~ 平成25年度、高校2年生相当の年齢の方で、子宮頸がん予防ワクチンを平成24年度中に接種開始された方は、平成25年度中は2回目・3回目の接種を無料で受けることができます。

~乳幼児健診~ 次の乳幼児健診は郵送で案内します⇒4か月児健診【H25年2月生まれ】 1歳6か月児健診【H23年12月生まれ】 3歳児健診【H22年6月生まれ】

左のワクチンの接種が完了していない方は、かかりつけ医にご相談いただくか、健康増進課までご連絡ください。

健康増進課健康企画係 ☎ 21-6829