

～出雲市データヘルス計画を策定しました～

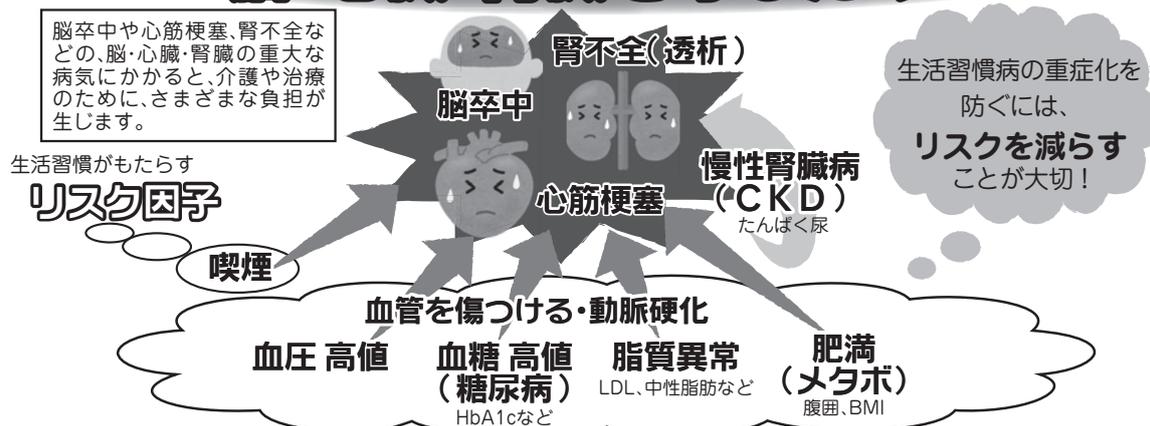
データヘルス計画は、健康・医療情報を活用して効果的な保健事業の実施を図るための計画です。市では、計画に基づき、健診受診の啓発、糖尿病性腎症重症化予防教室などを実施します。

健康・医療情報より **出雲市の傾向**

- ・ HbA1c、血圧、LDLにおいて、約2人に1人が基準値を超えています。(国民健康保険特定健康診査結果)
- ・ 高血圧疾患が多いことから、県と比較して脳血管疾患の割合が高く、なかでも男性の脳内出血、脳梗塞の件数が多い状況です。
- ・ 国や県と比較して慢性腎不全(透析有)の割合が高いです。

生活習慣病から

脳・心臓・腎臓を守るために



リスクを減らすポイントは？

1. 特定健康診査を受けよう！

健康だと思っている方も、そうでない方も～
まずは自分の状況を知ることから。毎年、健診を受けて検査値をチェック！
・ 国民健康保険に加入の方は現在、特定健康診査(無料)を実施中！
・ 被用者保険に加入の方は、それぞれの保険者にご確認ください。

2. 生活習慣を見直そう！

健診の結果、すぐに治療を受ける必要はないけれど、少しリスクが高い、食生活や運動習慣を見直した方がいい、という方は、ここで防ぎましょう！
・ 特定保健指導の対象になった方は、ぜひ活用しましょう！
・ 市では、本庁・各支所において、食生活・運動相談の日を設けています。(予約制)
※14ページの「すこやかライフ健康相談」をご覧ください。

3. 治療をすすめられたら必ず受診を！

詳しい検査や治療が必要と言われたら、必ず受診しましょう！
服薬指導や生活習慣指導などで、できるだけよい状態が続くように早くからコントロールすれば、重症化を予防することにつながります。

ハチマルニイマル

「8020よい歯のコンクール」参加者募集中！

「80歳になっても、自分の歯を20本以上保とう！」というのが、8020運動です。今年度も、8020運動の一環として、県と島根県歯科医師会主催の8020よい歯のコンクールが行われています。この機会に、ぜひ歯科医院を受診しましょう。

◆対象者(次の①②を満たす方)

- ①今年満80歳以上になる方(昭和10年12月31日以前に生まれた方)で、今までに8020よい歯のコンクールの表彰を受けていない方。
- ②自分の歯が20本以上残っていて、歯科医院への受診が可能な方。

◆応募方法

実施期間: ~9月12日(土)
島根県歯科医師会会員の歯科医院へ口腔診査(無料)を申し込んでください。(8020コンクールの応募のための受診であることを歯科医院に伝えてください)

◆表彰

県全体で、最優秀賞1名、優秀賞4名程度、優良賞(歯が20本以上残っている方全員)を選出し、表彰を行います。

受講者
募集中

平成27年度出雲市生涯学習講座／島根県立大学出雲キャンパス公開講座

インフルエンザの 予防と対策



10月3日(土)
10:30~12:00

「インフルエンザ」は誰もが耳にするととも身近な病気です。しかし正確に予防や対策がとれている方は極めて少数です。

本講座では、受講者の皆さんにインフルエンザに関する正しい知識や予防法を身に付けていただき、来るインフルエンザシーズンを元気に過ごすためのお手伝いをします。手洗い演習では「手洗いチェッカー」を使用し、手洗い後の洗い残しを調べます。

●受講料：無料 ●定員：10名

●会場：島根県立大学

出雲キャンパス215実習室

●講師：島根県立大学 助教 林 健司さん

雲南市立病院 感染管理認定看護師 茂富 良太さん

◆応募方法：電話、ファクス、電子メールのいずれか。

※ファクス、メールで申込みの方で申込みから1週間たっても受付完了の連絡(電話またはメール)がない場合、電話にてお問い合わせください。

◆必要事項：①講座名②氏名(ふりがな)③年齢④郵便番号⑤住所⑥電話番号(お持ちの方は携帯電話番号も)

◆応募締切：9月18日(金)まで。先着順での受付です。

◆決定通知：受講決定通知は原則行いません。ただし、受講できない場合は連絡します。

◆その他：講座の受付は講座開始の30分前から会場前で行います。

おたすね・申し込み/市民活動支援課 ☎ 21-6528 FAX 21-6299 メール gakushu@city.izumo.shimane.jp

知っておきたい上手なお医者さんのかかり方

～小児救急医療～

- 休日や平日夜間に子どもが高熱を出して困ったときなど、安心して診療が受けられるよう、市では『出雲休日・夜間診療所』を設けています。
- 病院の救急外来に小児の軽症患者が受診されると、本来の重症緊急患者への対応が困難となります。病院勤務の小児科医の負担を軽減し、地域の小児医療を守るために、『かかりつけの医師』や『出雲休日・夜間診療所』を上手に利用するようにしましょう。

※出雲休日・夜間診療所のご案内は、33ページをご覧ください。

●休日・夜間に病気になったら、まず、かかりつけの医師に連絡しましょう。

普段から信頼できるかかりつけの医師を決め、子どもの健康管理等について相談しておきましょう。

●かかりつけの医師が不在のときは、出雲休日・夜間診療所や島根県小児救急電話相談(#8000)(☆)をご利用ください。

診療を受ける際には、母子健康手帳、保険証、乳幼児医療証、診察券、飲んでる薬の名前が分かるものなどを持参してください。また、気になる症状やその症状がいつ始まったかなど、診察室で伝えることをメモにしておくとう便利です。

☆「島根県小児救急電話相談」とは

診療を受けた方が良いのか迷ったときなどに電話で相談ができるサービスです。固定電話や携帯電話から短縮電話番号「#8000」をプッシュすると、県が委託した民間事業者の相談窓口へ転送され、保健師・看護師及び小児科医師などから症状に応じた適切な対処の仕方などのアドバイスが受けられます。

「#8000」で通話できない場合(アナログ回線・IP電話)は、☎03-3478-1060にダイヤルしてください。

■利用時間：平日／19時～23時

土日祝日／9時～23時

(12月29日～1月3日を含む)

■注意事項：①通話料は利用者の負担となります。

(東京都内までの通話となります)

②この電話相談は助言を行うものであり、診断や治療を行うものではありません。

③ご相談内容は確認のため録音されます。

■詳細及び最新情報は島根県ホームページをご確認ください。

◎島根県小児救急電話相談

についてのおたすね／

県医療政策課(☎0852-22-6682)

おたすね／医療介護連携室(☎21-6121)