

ヘルシー・サポート (特定保健指導)で 脱メタボ!



メタボリックシンドロームを放置しておくと、動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中など生活習慣病を発症したり、生活機能の低下を招いたりするおそれがあります。



市では、出雲市国保特定健康診査(国保人間ドックを含む)の結果から、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に該当する人、予備群の人に保健師等による健康づくりサポート事業を行っています。

対象者は?

- 40～74歳の人で、出雲市国保特定健診や国保人間ドックを受診し、メタボリックシンドロームの該当者、または予備群の判定となった人。
※腹囲または体格指数が基準値(男性 85cm・女性 90cm、体格指数 25)以上で、血圧・血糖・脂質の検査値や喫煙の状況により判定します。
- 健診を受診後、2～3か月後に、該当者には通知をします。
通知後、保健師から電話や訪問をする場合があります。

どんなことをするの?

- 医師・保健師・管理栄養士等が、面談や電話、お便りで約3か月間サポートします。
- 病院または市役所(本庁・行政センター)への来所により20分程度の面談があります。(希望者には保健師による訪問での面談も可能)
- ・ まずは健診の検査値等から自分の健康状態を知ることから始めます。
- ・ 生活面で自分がどんなことに気をつける必要があるか、どんなことならチャレンジできるかなど自分に合う目標を一緒に見つけていきます。
- ・ 本人に合う無理なく始められる方法で、効果が出るよう具体的に考えていきます。

費用は?

- 個人負担はありません。

ヘルシー・サポートの対象にならない人には

食生活や運動についてアドバイスがほしい人、相談をしたい人は、「すこやかライフ健康相談」を利用できます。お気軽におたずねください。
(広報いずも「健康コーナー」にも毎月掲載)



生活習慣病は このように 進行します

健康的な
生活習慣

不健康な
生活習慣

……境界線……



段階 1



- ・ 運動不足
- ・ 不適切な食生活
- ・ 喫煙
- ・ 過度の飲食
- ・ 過度のストレス

段階 2



- ・ 肥満
- ・ 高血糖
- ・ 高血圧
- ・ 脂質異常

段階 3



- ・ 肥満症
- ・ 糖尿病
- ・ 高血圧症
- ・ 脂質異常症

段階 4



- ・ 虚血性心疾患
- ・ 脳卒中
- ・ 糖尿病の合併症

段階 5



- ・ 半身の麻痺
- ・ 日常生活に
おける支障
- ・ 認知症 など

メタボリック シンドローム

生活機能の低下
要介護状態

出雲市生涯現役促進協議会を立ち上げました

少子高齢化が進捗し、労働力不足が課題になっている中、働く意欲のある高齢者が能力や経験を活かし、年齢に関わりなく働くことができる生涯現役社会をめざし、市が中心となって地域の関係者との協議会を立ち上げました。セミナー開催などを計画していますのでご参加ください。

構成団体

出雲市、出雲商工会議所、平田商工会議所、出雲商工会、斐川町商工会、出雲観光協会、出雲市社会福祉協議会、出雲市シルバー人材センター、出雲地域介護保険サービス事業者連絡会

オブザーバー

ハローワーク出雲

主な事業内容

高齢者の雇用・就業機会の確保に向けたさまざまな事業を実施します。

【高齢者向け】

- ・55歳から74歳までの人（無作為抽出による3,000人）を対象にした暮らしと仕事に関するアンケート調査
- ・就労・就業セミナーの開催や個別相談 など

【企業・事業所向け】

- ・高齢者の雇用に関するアンケート調査
1年目「観光」分野、2年目「医療・福祉」分野、3年目「卸・小売」分野
- ・高齢者の人材活用セミナーの開催や個別訪問 など ※詳しくは、ホームページをご覧ください。



実施期間

厚生労働省の委託を受け、令和4年3月31日までの3年間

協議会事務局

住所 出雲市今市町北本町2-1-6
出雲市シルバー人材センター内 2階
電話 21-0150

ホームページは

おたずね／高齢者福祉課 ☎21-6967

島根はっぴいこーでいねーたーによる

結婚相談

結婚を望む男女の縁結びを応援します!

（一社）しまね縁結びサポートセンターに登録して活動する、島根県公認の縁結びボランティア「島根はっぴいこーでいねーたー（通称“はっぴこ”）」では、結婚を望む男女からの相談に無料で対応するほか、交流イベントやお見合いの場を設け、出会いのきっかけづくりをサポートしています。

真剣に結婚を望む20歳以上の独身者で、島根県内に在住または在勤している人が対象です。また、将来県内に移住の意思、予定がある人も対象です。

♥相談会（男性・女性）

日時：毎月第2土曜日 9:30～12:30
会場：くすのきプラザ2階
（大津町2096-3）

♥相談会（女性限定）

日時：毎月第3木曜日 18:00～21:00
会場：ショッピングセンターVIVA
2階教室2（平田町1708-1）

※日程を変更する場合がありますので、できる限り事前に申し込んでください。

♥結婚相談に関するおたずね・申込み

出雲はっぴこ事務局 ☎080-2887-3865 受付時間 10:00～18:00

♥島根はっぴいこーでいねーたー（はっぴこ）に関するおたずね

しまね縁結びサポートセンター ☎0852-61-1150