

これからも健康で過ごすために。。。

# 特定保健指導を受けてください

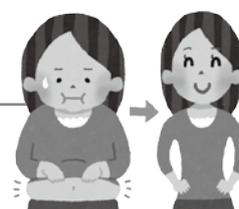
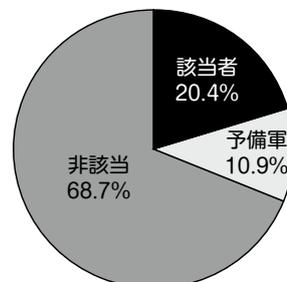


出雲市の特定健診の結果では、メタボリックシンドローム・予備軍の方は、31.3%を占めています。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加え、高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上を合わせ持つことです。生活習慣病の発症につながり、放置すると脳卒中や心臓病などの重い病気になる危険性があります。生活習慣病は、食生活や運動などの日頃のライフスタイルを見直すことで予防することが可能です。

特定保健指導は、特定健康診査の結果から生活習慣病のリスク（国の定める基準）があると判断された方が対象者となります。出雲市国民健康保険の特定健康診査を受けられた方については、出雲市から個別に案内します。

令和元年度 出雲市特定健診結果  
メタボリックシンドローム該当者および  
予備軍の割合



## ◆どんな内容なの？

- 面談、電話、手紙などでサポート
- 期間は約3か月
- 病院または市役所・行政センターへの来所、訪問等により、30分程度の面談。
- 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そうか、目標を一緒に見つけていきます。ご本人に合った、無理なくできて効果が出る方法を具体的に考えていきます。

## 特定保健指導を受けるメリットは？

- 1. 継続した健康づくり！** ひとりではなかなか続けられない生活習慣改善も、一人ひとりに合わせたサポートがあれば継続できる確率がぐんとアップします。
- 2. プロのサポートが受けられる** 特定保健指導を行う医師・管理栄養士・保健師等は国家資格を取得した健康管理の専門家です。皆さまのライフスタイルに合わせた場所や方法で相談に応じます。

## ★特定保健指導を利用された方の声



▶一人暮らしで不規則な生活をおくっていました。サポートがあったので、無理なく取り組みました。野菜をとるようにしたり、お菓子もカロリー表示を見て考えて食べるようになりました。自分の体や食生活を意識するきっかけになりました。(40代)



▶食べるのが好きなので、「これからもおいしく食事をするために健康を維持する」という目標を立て、サポートしてもらいながら生活習慣改善に取り組み、体重を減らすことができました。年齢的にちょうど自分の健康を考える時期だったので、受けて良かったです。(50代)

特定保健指導以外でも皆さまの健康生活を応援しています

### 《特定保健指導の対象にならない方には》

食生活や運動についてアドバイスがほしい方、相談をしたい方は「すこやかライフ健康相談」が利用できます。

出雲市すこやかライフ健康相談 [検索](#)

おたすね／健康増進課 ☎21-6979

# インフルエンザを予防しましょう

今年もインフルエンザが流行しやすい時期になりました。インフルエンザを予防して、健康な毎日を過ごしましょう。

**インフルエンザの感染を予防するため、次のことに十分気をつけてください。**

- (1) 帰宅したら洗顔・手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。
- (2) できるだけ人混みを避けましょう。
- (3) インフルエンザの予防接種を受けましょう。  
(出雲市に住民票がある65歳以上の方は市の助成を受けることができます。)

## 【注意】

- ・新型コロナワクチンとの同時接種はできません。
- ・新型コロナワクチンとの接種間隔を必ず13日以上あけてください。  
(新型コロナワクチンの1回目と2回目の間にインフルエンザの予防接種をすることはできません。)

- (4) 積極的な水分補給を行いましょう。
- (5) マスクをつける等咳エチケットを行いましょう。

**不調を感じたら早めに医療機関で受診しましょう。**

特にインフルエンザは、乳幼児や高齢者、基礎疾患などを有する方などが感染すると、肺炎等の合併症を起こしやすいため、急な発熱や頭痛、筋肉痛等があれば早めに医療機関を受診してください。

## 高齢者インフルエンザ予防接種を実施中!

出雲市では、高齢者の方を対象にインフルエンザの予防接種を実施しています。予防接種によって、インフルエンザにかかりにくくなり、たとえかかっても重症化を抑えることができます。

予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かかり、その効果が十分に持続する期間は約5か月間とされています。インフルエンザが流行する前に接種を受けておくことをおすすめします。

▼期 間／令和4年1月31日(月)まで

▼対 象 者／市内に住民登録がある方で接種を希望される次のいずれかに該当する人  
接種日に①満65歳以上

②満60歳～65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障がい、身体障がい1級に相当する人

▼接種場所／出雲市高齢者インフルエンザ予防接種実施医療機関

(実施医療機関を市ホームページに掲載していますので、直接予約をして接種してください)

▼接種回数／1回

▼個人負担金／2,000円(医療機関の窓口でお支払いください)

※対象者のうち接種日に生活保護世帯の人は、申請により個人負担金が免除になります。

▼持参するもの／①健康保険証(または後期高齢者医療証)

②身体障がい者手帳(対象者の②に該当する人)

\* 予診票・説明書は、実施医療機関・市役所健康増進課・各行政センター市民サービス課にあります。

