

# 年に1度は必ず“健診”を受けましょう

健康診査（健診）は、今の健康状態を知るチャンスです。これからも元気に過ごすために、忙しい方や健康に自信がある方も、1年に1度は健康診査を受けて、自分の健康状態を把握しましょう。



## 出雲市が行う健康診査

- 実施期間／7月1日（金）～10月31日（月）※一部医療機関は9月30日（金）まで
- 実施場所／出雲市指定医療機関（詳細は個別通知、または市のホームページでご確認ください）
- 個人負担金／どの健診も無料
- 検査内容／◆基本項目 診察・問診、身体測定、血圧測定、血液検査（脂質・血糖・肝機能、74歳以下は腎機能）、尿検査（糖・たんぱく）  
◆詳細項目（上記結果が基準に該当するなど、医師が必要と認めた場合のみ行います）  
貧血検査、心電図検査、眼底検査
- 健診の種類／

健診名	対象者	受診時必要なもの
出雲市 国民健康保険 特定健康診査	今年度40歳～74歳の 出雲市国民健康保険に加入している方 ※受診日に75歳の方は、 後期高齢者健康診査の受診となります	・保険証 ・健康手帳（お持ちの方） ・受診券と質問票 （4月末時加入の方には6月下旬に郵送します）
出雲市 国民健康保険 若年齢層健康診査	今年度20歳～39歳の 出雲市国民健康保険に加入している方	・保険証 ・健康手帳（お持ちの方） ※受診券はありません。
後期高齢者 健康診査	後期高齢者医療保険に加入している方	・保険証 ・健康手帳（お持ちの方） ※受診券はありません。

+

出雲市 肝炎ウイルス 検診  （詳しくは次のページ をお読みください）	【対象者】 ・今年度40歳の方 ・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 ※加入している医療保険に関係 なく受診できます。	【検査項目】 血液検査 （C型肝炎検査、B型肝炎検査） 【注意事項】 必ず健診と合わせて受診してください。 肝炎ウイルス検診だけの受診はできません。
----------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------

### 生活習慣予防のために！ 特定保健指導 （ヘルシー・サポート）

特定健診の結果、生活習慣の改善が必要とされた方は、医師や保健師、管理栄養士などの専門家から生活習慣の改善に関するサポートが無料で受けられます。

※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。※健診結果については、受診した医療機関からお知らせします。  
※医療機関による健診のほか、佐田地域では集団健診を実施します。

## 出雲市国保・後期高齢者医療以外の保険に加入している方の健康診査

40歳～74歳の被保険者、被扶養者（家族の保険の扶養になっている方）を対象とする特定健康診査は、加入している医療保険者により実施されます。受診方法など、詳しくは加入している保険者へおたすねください。

### 協会けんぽ加入の被扶養者（40歳～74歳）が受診できる健診

- 協会けんぽの特定健康診査は、協会けんぽから費用助成があります。
- 受診の際には「受診券」と「保険証」が必要です。※受診券は4月にご自宅へお送りしています。
- 健診のお申込みは、ご希望の健診実施機関に直接予約をお願いします。
- 健診実施機関や受診方法は、協会けんぽ島根支部ホームページからご確認ください。

【おたすね】 全国健康保険協会（協会けんぽ）島根支部 保健グループ

☎0852-59-5204 ホームページ検索 ⇒ [協会けんぽ島根](#) 検索

# 生涯1度の大切な検査“肝炎ウイルス検診”を受けましょう

「肝炎ウイルス」は、人の肝臓の細胞に感染し、炎症を引き起こすウイルスです。肝機能の数値に異常がなく、自覚症状がなくても感染している可能性があります。感染に気がつかないうちに肝臓の炎症によって細胞が壊れ、慢性肝炎から肝硬変に進行し、肝がんになる恐れがあります。

**肝がんの8割以上がC型・B型肝炎ウイルスによるものです。**

検査で早期発見し、早期治療をすることで、肝硬変や肝がんになるリスクを下げることができます。



厚生労働省肝炎総合対策  
マスコットキャラクター

## 出雲市が行う肝炎ウイルス検診

血液検査で肝炎ウイルス(C型・B型)の感染を調べます。検査は、少量の血液を採取するだけです。40歳以上で今まで1度も検査を受けていない方は、生涯に1度無料で受けることができます。

- 対象者／今年度40歳の方(昭和57年4月1日から昭和58年3月31日生まれ)  
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(昭和57年3月31日以前生まれ)
- 受診方法／特定健康診査や事業所の健康診断などの採血にあわせて行います。  
※肝炎ウイルス検診だけを受けたい場合は、出雲保健所(☎21-1191)へおたすねください。
- 実施期間／7月1日～令和5年3月31日
- 実施場所／出雲市指定医療機関  
※肝炎ウイルス検診を実施していない医療機関もありますので、事前に健診を受診される医療機関にご確認ください。

おたすね／健康増進課 ☎21-6979

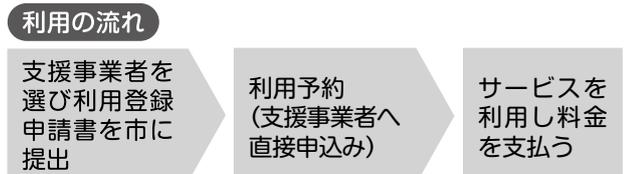
## 家事育児訪問サポート事業の お知らせ

～令和4年度から出雲市家事育児訪問サポート事業が始まりました～

妊娠中の方や3歳未満の子育て家庭に、ホームサポーターが訪問をして、家事や育児をサポートします。

対象	サポート内容
出雲市に在住する妊娠中の方および3歳未満(3歳の誕生日の前日まで)の乳幼児を養育している保護者の方	家事(調理・洗濯・掃除等) 育児(食事、睡眠、排泄等の子どものお世話)

利用料金	利用条件
1時間あたり600円 (生活保護世帯、住民税非課税世帯、多胎家庭は無料です。)	家事育児訪問サポートで行う支援は、自宅等で、必ず保護者等が在宅しているときにいきます。



※詳しい内容及び支援事業者については、市のホームページをご覧ください。健康増進課までお問い合わせください。



## 出雲市産後ケア事業の お知らせ

～家庭訪問・通所だけでなく宿泊利用も可能になりました～

「子どもが泣いてつらい」「ゆっくり休みたい」「授乳の仕方これでいいの？」などのお悩みに対し、子育てのアドバイスやサポートを行います。

ケア内容
産後の健康チェック、授乳等子育て相談、休息のサポート
お子さんの体重測定、健康状態のチェック、沐浴
時間：3時間程度
回数：基本5回まで

利用できる方
出雲市在住の、産後おおむね4か月までのお母さんとお子さんで、
・お母さんの体調に不安がある方
・授乳等子育てに不安がある方
・家族等から支援を受けられない方 など

費用
1回の利用につき、1,000円 (生活保護世帯、住民税非課税世帯は無料です。)

※事前に申請が必要です。  
詳しい内容及び利用可能助産院等については、市のホームページをご覧ください。健康増進課までお問い合わせください。  
※宿泊利用の時間および費用についてはお問い合わせください。



おたすね／健康増進課 ☎21-6981