

これからも健康で過ごすために

特定保健指導は、あなたの健康づくりを応援します

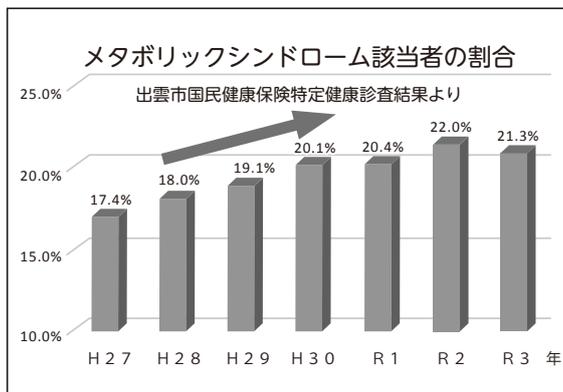
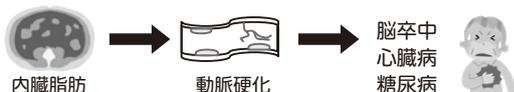


メタボリックシンドロームは年々増加！

出雲市国民健康保険の特定健診では、メタボリックシンドローム該当者は、年々増加傾向です。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満（腹囲）に加え、高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つ以上を合わせもつことです。

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。

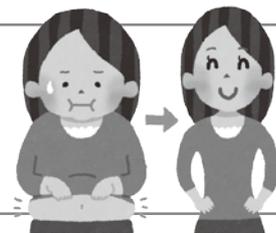


特定健診の結果から、生活習慣病のリスク（国の定める基準）があると判断された方を対象に、生活改善のための特定保健指導が行われます。

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。

◆ 特定保健指導は、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
- 無料
- 病院または市役所への来所・訪問等により、30分程度の面談
- 生活面で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。



◆ 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。皆さまの生活スタイルに合わせて相談に応じます。これまでに特定保健指導を受けた人たちは、腹囲だけでなく、検査値の改善効果があらわれています。

★ 特定保健指導を利用された方の声 ★

食事は腹八分目を心がけ、ウォーキングにも取り組みました。3か月の間に励ましの電話をもらい、なんとか続けることができました。体重・腹囲が減り、ズボンがゆるくなりました。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)



これからも元気で働くために食生活を見直しました。無理なくできることを栄養士さんと一緒に考え、続けることができました。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](#)

おたずね／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、健康な毎日をご過ごしましょう。

予防のポイント

「かからない」・「うつさない」



不調を感じたら医療機関に事前に連絡のうえ、早めに受診しましょう！

高齢者インフルエンザ予防接種を実施中！

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、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6年1月31日(水)まで

▼対 象 者／市内に住民登録があり、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

(かかりつけ医など、身近な医療機関で直接予約をしてください。

医療機関の一覧は、市のホームページにも掲載しています。)

▼接種回数／1回

▼接種費用／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、申請により接種費用が免除になります。

▼用意するもの／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)



おたずね／健康増進課 ☎21-6829