

インフルエンザ、新型コロナウイルスを予防しましょう

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザ、新型コロナウイルスの流行シーズンです。
一人ひとりが予防を心がけ、健康な毎日を過ごしましょう。



予防のポイントは「かからない」・「うつさない」



①咳エチケット	咳やくしゃみが出る時はマスクをつけましょう。
②こまめな手洗い	外からの帰宅時は必ず手を洗いましょう。
③湿度を保つ	適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。
④休養と栄養補給	バランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。
⑤人混みを避ける	人混みや繁華街への外出を控えましょう。
⑥予防接種	流行する前に予防接種を済ませましょう。

10月1日から、高齢者の方等を対象としたインフルエンザ、新型コロナウイルスの予防接種が始まっています。接種を希望する方は、医療機関に直接予約をしてください。

対象 65歳以上の方等

接種費用 インフルエンザ 2,000円、新型コロナ 6,000円

ワクチン接種について、詳しくはこちらから⇒



おたずね／健康増進課（6番・7番窓口） TEL 21-6829

带状疱疹ワクチン定期接種の費用助成のお知らせ ～令和7年度から国の定期接種になりました～

带状疱疹は、神経に沿って痛みを伴う水疱（水ぶくれ）が現れる皮膚の病気です。加齢により発症率が高くなり、80歳までに約3人に1人が発症するといわれています。

带状疱疹ワクチンには带状疱疹やその合併症に対する予防効果が認められています。対象の方で接種を希望される場合は、接種費用の一部助成を受けることができます。

対 象 者	(1) 令和7年度内に65歳になる方 (2) 接種日に60歳～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいがある方 (3) 令和7年度内に70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方 ※令和7年度に限り、100歳以上の方は全員対象になります。		
使用 する ワ ク チ ン	生ワクチン……1回接種	自 己 負 担 金	生ワクチン……4,000円
	組換えワクチン…2回接種 ※2か月以上の間隔をあけて接種		組換えワクチン…9,000円 (2回で18,000円)
接 種 期 限	令和8年3月31日(火)まで	実 施 場 所	出雲市指定医療機関
接 種 方 法 な	対象者(1)、(3)の方に対し、個別に案内文書と予診票を送付しています。 接種方法や自己負担額など詳しくは、案内文書をご確認ください。 ※市のホームページ(右記の二次元コード)でもご確認ください。		
副 反 応 に つ い て	接種後の主な副反応として、疼痛、筋肉痛、疲労などが現れることがあります。 詳しくは、右記の二次元コードをご確認ください。		



【ご注意ください】

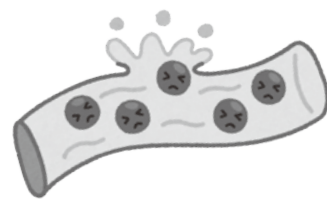
- ・組換えワクチンは2か月以上の間隔を空けて2回接種となっています。接種期限までに2回の接種を受けるためには、1回目を遅くとも令和8年1月31日(土)までに受けてください。
- ・過去に带状疱疹ワクチンを接種された方は、基本的には定期接種の対象外です。接種を希望される場合は、医師にご相談ください。

おたずね／健康増進課（6番・7番窓口） TEL 21-6829

健診結果をチェックしよう!糖尿病予防の第1歩

糖尿病は血管を傷つけます

糖尿病は、高血糖状態が慢性的に続きます。血液の中にあふれた血糖は血管を傷つけ、合併症として、網膜症、腎症、神経障害がおこり、失明や透析につながることもあります。



健康診断の結果をチェック

糖尿病は自覚症状がなく進んでいることが多い病気です。

年に1回健康診断を受け、結果を確認しましょう。

HbA1c(ヘムoglobin・A1c)は血糖検査のひとつで、過去1〜2か月の平均血糖値の動きを反映する数値です。

HbA1c	正常域	生活習慣を見直しましょう	医療機関を受診しましょう!
	5.5%以下	5.6%〜6.4%	6.5%以上

(厚生労働省 標準的な健診・保健指導プログラム令和6年度版)

糖尿病を予防するポイント

糖尿病の多くは、食習慣や運動習慣など、生活習慣の改善が必要となります。

主食・主菜・副菜の
そろったバランスの
よい食事をする



自分に合った運動を
継続する



健康的な体重を
維持する



禁煙する



もっと知りたい方へ/
【糖尿病の発症とその予防】



5分動画
しまねMAMEインフォ

(参考:厚生労働省 みんなで知ろう!からだのこと)

11月14日は世界糖尿病デー

世界糖尿病デーは、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために、1991年にIDF(国際糖尿病連合)とWHO(世界保健機関)により制定されました。糖尿病の予防と治療について世界中で啓発活動が行われています。

おたずね/健康増進課 TEL 21-6979

健診結果を活用しましょう!

生活習慣病を予防するため、年1回の健診が大切です。今年の健診は受診しましたか?

肥満、血圧、血糖、脂質など気になる数値はありませんでしたか?

これらを放っておくと、生活習慣病を発症するリスクがあり、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。日頃から生活習慣を見直し、病気の発症や重症化を予防しましょう。

生活習慣の改善



栄養士や
保健師など専門職に
相談できます!



将来の健康をめざそう



血管のアンチエイ
ジングで健康寿命を
延ばそう! (動画)



(しまね MAME インフォ)

皆さまの健康づくりを応援しています!

◎特定保健指導

出雲市国民健康保険に加入中の方のうち、特定健診の結果から対象となる方には、個別に通知をお送りします。

食事や運動などの生活習慣の改善に向けて、一緒に考えます。

※出雲市国保以外に加入中の方は、各保険者へお問い合わせください。

◎すこやかライフ健康相談

出雲市にお住まいの方はどなたでもご相談いただけます。

本庁及び各行政センターで月1回、食事や運動についての相談日があります。(予約制)

おたずね/健康増進課 TEL 21-6979