

9月の健康カレンダー

子育て

おたすね／本庁健康増進課、各支所健康担当課
子育て支援センターに関することは、少子対策課

	とき	ところ	内容など
健康相談	9/2(水)	いずも子育て支援センター	対象／妊婦・就学前の乳幼児および保護者 内容／健康、栄養、妊婦・おっぱい、歯の相談 持ってくるもの／母子健康手帳 【スタッフ】※第1・3週：保健師・栄養士・助産師 第2・4週：保健師・栄養士・歯科衛生士
	9/9(水)		
	9/16(水)		
	9/30(水)		
	9/28(月)		
9/29(火)	10:00～11:30	川跡コミュニティセンター	持ってくるもの／母子健康手帳 【スタッフ】保健師・栄養士・助産師
	10:00～11:30	神門コミュニティセンター	持ってくるもの／母子健康手帳 【スタッフ】保健師・栄養士・助産師
	10:00～11:30	大社健康福祉センター (燧プラザたいしや)	持ってくるもの／母子健康手帳 【スタッフ】保健師・栄養士・歯科衛生士
両親学級	9/19(土)	14:00～16:00	内容／ビデオ「すばらしいお産」、妊産婦体操、その他 対象／妊娠中期以上の妊婦さんとその家族 参加費／500円 持ってくるもの／母子健康手帳 ※体験のできる服装でお越しください。
赤ちゃんのお世話教室	9/26(土)	13:30～15:00	内容／抱っこ・おむつ替え、おむつ交換のしかた、沐浴の実践 対象／妊娠6～9か月頃の妊婦さんとその家族(先着6組程度) 参加費／500円 持ってくるもの／母子健康手帳 ※要予約(☎21-6981)
もぐもぐごっこ(離乳食教室)	9/30(水)	10:00～12:00	対象／4か月健診終了児～7か月の赤ちゃんとその家族(1回食頃) ※要予約、先着15名託児可(☎21-6829)
ゆうプラザマタニティ教室	毎週水曜日	10:00～11:45	対象／妊娠16週以後の妊婦さん 参加費／1回800円+ロッカー代100円 ※かかりつけ産婦人科医師の許可必要 マタニティ用品(水着あり(200円)) 託児あり
集団予防接種(ポリオ)	9/29(火)・30(水)	13:15～14:15	1回目及び2回目のポリオ投与について、初めて接種対象になられる方へ郵送のご案内します。※生後9か月未満で受けてください 持ってくるもの／予診票・母子健康手帳
こども家庭相談	9/4(金)・18(金)	9:30～16:00	こども家庭支援相談員(社会福祉士)が対応します。 ※要予約(☎21-5772)
うきうき音楽遊び	9/17(木)	11:00～12:00	親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう!
かみかみタイム(離乳食)	9/15(火)	11:00～12:00	対象／生後9か月以降の赤ちゃんとその家族(3回食頃)
おっぱい相談	9/10(木)	9:30～12:00	対象／母乳ほかに 内容／おっぱいの手入れや授乳等 持ってくるもの／母子健康手帳 要予約(☎21-1496)
乳児栄養相談	9/18(金)	14:00～16:00	乳児の離乳食に関する相談に栄養士が対応します。
ベビーマッサージ講習会	9/24(木)	10:00～11:00	先着15組 場所：いずも子育て支援センター(和室) 対象／6か月までの乳児 持ってくるもの／タオル・バスタオル 問い合わせ：新町あかちゃんルーム(☎21-1496)
わくわく音楽あそび	9/16(水)	10:30～11:30	音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!
わいわいキッズ	9/14(月)	11:00～11:30	講師の指導で親子体操をします。
リズムであそぼ!	9/29(火)	10:30～11:30	リズムや音楽にあわせて身体を動かします。
お医者さんと話そう	9/3(木)	14:00～14:30	小児科医によるミニ講座です。予防接種のことなども気軽に質問できます。 9月のテーマ／子どもと事故
ひらたびよびサロン	9/16(水)	10:00～11:30	あかちゃん連れで参加できる、ママのリフレッシュルームです。おしゃべりしながらゆったり過ごしましょう。体重の計測できます。
育児相談	9/8(火)・29(火)	予約制：午前中	子育てに関する不安や悩み、子どもの発達で気がかりなことなど、臨床心理士が応じます。※要予約(☎63-5780)
すくすく相談日&おやつ試食会	9/29(火)	9:00～11:00	保健師、栄養士、保育士が対応します。また保育所の手づくりおやつを試食も行います。 持ってくるもの／母子健康手帳
あかちゃんとおかあさんのつどい 身体測定・誕生会	9/19(土)	14:00～16:00	乳幼児の身体測定及び発育相談
	9/29(火)	9:30～11:30	乳幼児の身体測定及び誕生会
リフレッシュ講座	9/10(木)	10:00～11:30	ポティータッチを通して親子で心の触れ合いを楽しまします。 (講師：リラクゼーション指導士 中尾百合香さん)
アップルひろば	9/15(火)	9:00～12:00	対象／0・1歳児 内容／身体測定、保健師相談
	9/17(木)		対象／2・3歳児 内容／身体測定、保健師相談
すくすくサロン (マタニティサロン)	9/15(火)	13:30～15:00	対象／妊婦と生後3か月までの赤ちゃんとおかあさん 持ってくるもの／母子健康手帳、ベビーグッズ材料代 300円
まるまるくらぶ (0歳児サークル)	9/10(木)	10:00～11:30	子育て講座(講師：山田皮膚科 山田院長) ※要予約(☎53-2666)
	9/30(水)		ベビーマッサージ(講師：金築美雪助産師)
	9/4(金)		絵本の読み聞かせ(講師：周藤千雪さん)
	9/11(金)		キッズなかよし体操(講師：山崎享子さん)
おやこなかよし教室	9/18(金)		食育エプロンシアター(講師：中林いずみさん) 栄養士による栄養相談もあります。
	9/25(金)		英語で遊ぼう(講師：飯塚和子さん) 9月生まれの誕生会(講師：中林いずみさん)

★次の乳幼児健診は郵送にてご案内します⇒4か月児健診【H21年4月生まれ】 1歳6か月児健診【H20年2月生まれ】 3歳児健診【H18年8月生まれ】

相談

	とき	ところ	内容など	
すこやかライフ健康相談	9/15(火)	出雲市健康文化センター	保健師・栄養士による、健康・食生活相談。健康運動指導士による生活習慣病の方を対象に5、6人の小グループによる運動相談(先着順)、個別相談 ※要予約(☎21-6979)	
	9/9(水)・16(水)			
	9/30(水)			
	9/16(水)	18:00～21:00	平田支所・相談室	保健師・栄養士による、健康・食生活相談 ※要予約(☎63-5780)
	9/3(木)	9:00～12:00	佐田支所・相談室	運動指導委員会による運動相談 ※要予約(☎63-5780)
	9/28(月)	9:30～12:00	多伎支所・相談室	保健師・栄養士・健康運動指導士による食生活や運動相談 ※要予約(☎84-0118)
	9/15(火)	9:00～11:30 13:30～15:30	湖陵保健福祉センター	保健師・栄養士・健康運動指導士による食生活や運動相談 ※要予約(☎43-1215)
心の健康相談	9/8(火)・15(火)・29(火)	大社健康福祉センター (燧プラザたいしや)	保健師・栄養士による健康や食生活相談 運動指導士による運動相談は、9/24(木)9:30～11:30に実施します。 ※要予約(☎53-3116)	
	9/1(火)			
	9/2(水)・16(水)	13:00～14:30	出雲保健所	●気分が落ち込む、眠れない●気がわかない●物忘れがひどくなった… 等気がかりな方は、気軽に相談ください。 ※要予約(☎21-1653)
	9/8(火)	13:30～17:00	平田支所・相談室	障がい者相談支援事業所「エルパティオ三葉園」による相談 ※要予約(☎63-5562)
9/15(火)	14:00～16:00	多伎コミュニティセンター ・健康教室	地域生活支援センター「ふあっと」による相談 ※要予約(☎86-3116)	
9/16(水)	13:30～15:30	湖陵保健福祉センター	地域生活支援センター「ふあっと」による相談 ※要予約(☎43-1215)	
9/3(木)	14:00～17:00	大社健康福祉センター (燧プラザたいしや)	保健師、地域生活支援センター「ふあっと」による相談 ※予約不要	
酒害相談・家族交流会	9/9(水)	9:00～11:00	出雲保健所 ●お酒を飲むと乱暴になる●お酒をやめたいがやめられない等、お酒のことでお困りの方またはその家族の方はお気軽にご相談ください。 ※要予約(☎21-1653)	

麻疹風しん 第3期(中学1年の年齢)・第4期(高校3年の年齢) 予防接種・・・随時実施中! 早めに接種しましょう!

がん検診のお知らせ～胃がん血液検診、前立腺がん検診を実施します～

	胃がん血液検診	前立腺がん検診
対象者	平成22年(2010)3月31日の満年齢が40歳以上の出雲市民(昭和45年4月1日以前生まれの方) ※以下の方は受診できません ・胃切除、腎不全、消化性潰瘍などを治療中の方 ・ヘリコバクター・ピロリ菌除去中(または除菌後1年以内)の方	平成22年(2010)3月31日時点の満年齢が下記に該当する出雲市民 (満50歳 昭和34年4月2日～昭和35年4月1日生まれ) (満55歳 昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生まれ) (満60歳 昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれ) (満65歳 昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生まれ)
実施期間	平成21年10月1日(木)～11月30日(月)	平成21年10月1日(木)～11月30日(月)
検査内容	採血	採血
個人負担金	600円(ただし、70歳以上の方、生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は無料)	600円(ただし、生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は無料)
定員	1,000人	300人

●申込方法／ハガキの裏面に①検診名(『胃がん血液検診』または『前立腺がん検診』)②希望検査機関(『出雲市総合医療センター』または『島根難病研究所』)③郵便番号④住所⑤氏名(フリガナ)⑥性別⑦生年月日⑧電話番号を記入し、健康増進課「がん検診」係(〒693-8530 住所不要)まで

●申込期限／9月11日(金) 必着

※応募多数の場合は、抽選により受診者を決定します。決定通知は9月下旬にお送りします。

※上記検診を両方申し込む事もできます。その際は、別々のハガキでお申し込みください。

がん検診に関するおたすねは 健康増進課 成人保健係(☎21-6979)または、各支所市民(健康)福祉教育課

9月13日(日)ゆめタウン出雲に 子宮がん検診車が来ます!

「私は若いから大丈夫」と思い込んでいませんか? 20～30歳代の子宮頸がんが急増しています!

平日に検診を受ける時間がない方は、この機会にぜひお勧めします。

(市内医療機関においても、子宮がん検診を実施しております。詳しくは、健康増進課へおたすねください)

- 日時／9月13日(日) 受付：午前10時～午後2時 ※検査時間は、1人5分程度です
- 場所／ゆめタウン出雲 西側正面入口
- 対象者／20歳以上の方(平成2年4月1日以前生まれの方)
※ただし、平成19年度、または平成20年度に子宮がん検診を受診しHPV検査が陰性だった方は、次の受診は3年後となります。平成21年度は受診対象となりませんのでご注意ください。
- 自己負担金／①子宮頸がん検診…2,000円
②子宮頸がん検診とHPV検査…3,000円 ☆HPVとは、子宮頸がんに関与しているウイルス
※ただし、70歳以上の方、生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は、無料となります。
- 定員／60名 先着順とします
- 申込期限／9月7日(月)まで ※申し込み後、検診予約票を郵送します。
- おたすね・申込先／健康増進課(☎21-6979)まで

出雲市国民健康保険特定健康診査などの健診は9月30日(水)までです

- 出雲市国民健康保険加入者で40～74歳の方は、受診券・保険証を持って医療機関で受診してください。受診券を紛失された場合はおたすねください。(出雲市国保以外の方は、保険証に記載されている各医療保険者におたすねください。)
- 後期高齢者医療保険被保険者の方、出雲市国民健康保険加入者で20～39歳の方は、保険証を持って医療機関で受診してください。生活保護世帯の方は医療機関窓口で申し出てください。

健康診査に関するおたすねは 健康増進課 健康推進係(☎21-6976)または、各支所市民(健康)福祉教育課