

5月の健康カレンダー

※お住まいの地域に関わらず、どの事業でも参加できます。

子育て

事業名	内容など(◎は、母子健康手帳が必要です。)	とき	ところ	おたすね	
出雲地域	子ども家庭相談	臨床心理士による育児の悩みや発達に関する相談 ※要予約	18日(金) 9:30~16:00	いずも子育て支援センター	21-5772
	うきうき音楽遊び	親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう!	17日(木)		
	かみかみタイム	対象/生後9か月以降の赤ちゃんとその家族(3回食頃)	15日(火)	駅ナカ赤ちゃんルーム(アトネスイずも)	21-1496
	ベビーのための音楽あそび	親子で音楽を楽しもう!	16日(水)		
	ベビーマッサージ講習会	対象/生後6か月未満の乳児とその保護者 先着15組 ※要予約	21日(月)		
赤ちゃんのお世話教室	対象/妊娠7~9か月くらいの妊婦さんと家族 参加費500円6組(応募多数の場合抽選)※1か月前までに要予約	26日(土)	10:00~11:30	市役所本庁1階キッズルーム	21-6981
平田地域	子ども家庭相談	臨床心理士による育児の悩みや発達に関する相談 ※要予約	16日(水) 13:30~15:50	ひらた子育て支援センター	63-3990
	ひらたびよびよサロン	親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と母	7日(月) 10:00~11:30		
	わいわいルーム	親子の交流会 対象/おおむね2歳までの幼児と母	17日(木)		
	リズムであそぼ!	リズムや音楽に合わせて体を動かします。	21日(月)		
	おはなし読んで	絵本の読み聞かせ	毎週火曜 11:00~11:15		
	ハッピーたいむ	手遊び・工作など、みんなで楽しめる時間	毎週水曜 11:00~11:30		
	わいわいきっす	健康運動指導士の指導による親子体操	10日(木)		
	お医者さんと話そう	小児科医による乳幼児の病気と発達に関するミニ講座 テーマ/子どもの事故	17日(木) 14:00~14:30		
おもちゃの病院	ご家庭にある壊れたおもちゃを直します。	5日(土) 10:00~11:00			
佐田多伎湖陵地域	プチっこひろば	保育所で一緒に遊びましょう	15日(火) 10:00~11:00	さだ子育て支援センター(須佐保育所)	84-0125
	おはなし広場	対象/0~3歳 絵本の読みみかせとお話で遊ぼう	16日(水) 10:15~10:45		
	すすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ◎	21日(月) 9:30~11:00	たき子育て支援センター(多伎こども園)	86-2711
	すすくハッピー広場	乳幼児の身体計測・誕生会 ◎	11日(金) 9:30~11:30		
あかちゃんとおかあさんのつどい		25日(金)	こりょう子育て支援センター(ハマナス保育園)	43-2621	
アップルひろば	乳幼児の身体計測・発達相談 ◎	17日(木) 10:00~12:00			
大社地域	まるまるくらぶ(0歳児サークル)	乳幼児の事故予防講座	10日(木)	たいしや子育て支援センター	53-2666
		皮膚科医による乳幼児の子育て講座 ※要予約	17日(木)		
	おやこなかよし教室	おやこでリズム遊び	11日(金)		
		英語であそぼう	18日(金)		
		5月生まれの誕生会(5月生まれさんを皆でお祝いしましょう)	25日(金)	たいしや子育て支援センター	
斐川地域	りすの会	対象/平成29年4月~平成30年3月生まれの子どもと保護者	15日(火) 14:00~15:30	ひかわ子育て支援センター(まめなが一番館)	73-7375
	ミニまめっこルーム	スタッフが会場に出かけ、遊びの広場を開設します	16日(水) 10:00~12:00	阿宮コミュニティセンター	
	ふたごちゃん・みつごちゃんの会	対象/ふたごちゃん、みつごちゃんの子どもと保護者	22日(火) 14:00~16:00	ひかわ子育て支援センター(まめなが一番館)	
	ミュージックタイム	親子で音楽にふれながら身体を動かしましょう!	25日(金) 10:30~11:30		

離乳食教室

事業名	内容など	とき	ところ	おたすね・予約先
もぐもぐごっくん ※要予約	対象/4か月健診終了児~7か月頃の赤ちゃんの家族(1回食頃)	28日(月) 13:30~15:30	斐川まめなが一番館	21-6981
わくわく離乳食教室※要予約	対象/7か月~10か月頃の赤ちゃんの家族(2~3回食頃)	15日(火)	古志コミュニティセンター	
PAKUPAKUらんど※要予約	対象/10か月頃~1歳6か月頃の子どもと家族(3回食頃)	8日(火)	隣保館	

※参加費100円、先着15名、託児も可能です。

☎: 市役所

健康相談

事業名・内容など	とき	ところ	おたすね・予約先	
妊婦・乳幼児健康相談 ※対象/妊婦・就学前の乳幼児および保護者 ※母子健康手帳をお持ちください。	2日(水)・9日(水) 16日(水)・23日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター	21-5772
	23日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター	63-5780
	9日(水)	10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター	43-1215
	22日(火)	10:00~11:00	☎大社支所(旧大社健康福祉センター)	53-3116
	17日(木)・22日(火)	10:00~11:00	斐川まめなが一番館	73-9112
すこやかライフ健康相談 ※要予約 ※食生活や運動について「何かよい工夫はないかな」「お腹まわりの脂肪を落としたい」「血圧が高めと言われた」など、気になることがあればご相談ください。	22日(火)	9:00~16:30	☎本庁	21-6979
	18日(金)	9:00~16:00	☎平田支所 相談室	63-5780
	10日(木)	9:00~12:00	☎佐田支所 相談室	84-0118
	28日(月)		☎多伎支所 相談室	86-3116
	15日(火)	9:00~16:00	☎湖陵支所 相談室	43-1215
	10日(木)		☎大社支所(旧大社健康福祉センター)	53-3116
14日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館	73-9112	
心の健康相談 ※要予約 ※お住まいの地域以外の会場でもご利用いただけます。	9日(水)・23日(水)	13:00~14:30	出雲保健所	21-1653
	17日(木)	13:30~16:00	☎平田支所 相談室	63-5780
	25日(金)		☎佐田支所 相談室	84-0118
	15日(火)		☎多伎支所 相談室	86-3116
	16日(水)		☎湖陵支所 相談室	43-1215
	10日(木)		☎大社支所(旧大社健康福祉センター)	53-3116
8日(火)	斐川まめなが一番館		73-9112	
酒害相談・家族交流会 ※要予約	16日(水)	9:00~11:00	出雲保健所	21-1653

~乳幼児健診~
4か月児健診、1歳6か月児健診対象の方には個別に通知をしています。
3歳児健診は、H27.1月生以降の方から、対象月齢を3歳4か月に変更するため、平成30年2月~5月は実施しません。対象月になりましたら個別に通知します。





がん検診車が
来ます！

乳がん・肺がん検診を受けましょう

受診には
予約が
必要です

検診車による乳がん(マンモグラフィ)検診

- 対象者／出雲市に住所のある40歳以上の方
(昭和54年4月1日以前生まれの方)
 - ・平成29年度に乳がん検診を受診し、その結果が異常なしだった方、授乳中の方、ペースメーカーを装着している方、豊胸手術をしている方、VPシャント術を受けている方は受診できません。
- 個人負担金／40～49歳…1,230円 50～69歳…920円
 - ・70歳以上の方、生活保護世帯・住民税非課税世帯の方、無料クーポン対象の方(昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生)は無料です。
- 定員／各日:午前24名、午後21名
- 実施日時・会場一覧表

コミュニティセンター ☑

実施日	会場	実施日	会場
6月14日(木)	高浜 ☑	9月28日(金)	長浜 ☑
	神西 ☑		大社支所(旧大社健康福祉センター)
7月2日(月)	佐田支所	10月1日(月)	多伎 ☑
7月6日(金)	ひらたショッピングセンター-VVA	11月1日(木)	まめなが一番館(斐川)
7月20日(金)	川跡 ☑	11月7日(水)	大社支所(旧大社健康福祉センター)
7月26日(木)	湖陵 ☑	11月8日(木)	湖陵 ☑
8月10日(金)	大津 ☑	11月9日(金)	J A 平田中央支店
8月22日(水)	J A 出雲地区本部	11月16日(金)	まめなが一番館(斐川)
8月29日(水)	古志 ☑	11月30日(金)	まめなが一番館(斐川)
9月2日(日)	ひらた子育て支援センター	12月10日(月)	まめなが一番館(斐川)
9月13日(木)	高松 ☑	1月9日(水)	平田支所
9月14日(金)	須佐 ☑	1月18日(金)	まめなが一番館(斐川)
9月19日(水)	大社支所(旧大社健康福祉センター)	2月3日(日)	市役所 本庁

肺がん(ヘリカルCT)検診

- 対象者／出雲市に住所のある50歳以上の方
(昭和44年4月1日以前生まれの方)
 - ・妊娠中の方、ペースメーカーを装着している方、胃・大腸のバリウム検査を6日以内に受けた方は検査できません。
- 個人負担金／2,050円
 - ・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です。
- 定員／各日:65名
 - ・検診前の、食事・薬等の制限はありません。
- 実施日時・会場一覧表

コミュニティセンター ☑

実施日	会場	実施日	会場
6月8日(金)	古志 ☑	9月28日(金)	長浜 ☑
	高松 ☑		10月17日(水)
6月21日(木)	高松 ☑	11月5日(月)	大社支所 (旧大社健康福祉センター)
7月3日(火)	佐田支所		11月8日(木)
7月9日(月)	J A 平田中央支店	12月13日(木)	湖陵 ☑
7月30日(月)	高浜 ☑	12月21日(金)	まめなが一番館(斐川)
8月3日(金)	川跡 ☑	1月15日(火)	多伎 ☑
8月22日(水)	J A 出雲地区本部	1月23日(水)	まめなが一番館(斐川)
8月24日(金)	J A 出雲地区本部	2月22日(金)	市役所 本庁
9月3日(月)	神西 ☑		
9月11日(火)	大社支所 (旧大社健康福祉センター)		

- 申込方法／ハガキの裏面に①検診名(『乳がん検診』または『肺がん検診』)②第1希望・第2希望日(上記の一覧表から選んでください)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、〒693-8530(住所不要)健康増進課「がん検診」係まで申し込んでください。 ※両方の検診を申し込むこともできます。その場合は、別々のハガキでお申し込みください。
- 申込期限／5月17日(木)必着
- 乳がん検診は、検診車のほか市が委託する医療機関で受診することもできます。
検査内容は、平成30年度から検診車と同様のマンモグラフィ検査のみを行います。

おたすね／健康増進課 ☎21-6651

平成30年度高齢者肺炎球菌予防接種について

肺炎球菌は肺炎の主要な原因菌です。23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)は、肺炎球菌の感染予防に非常に有効です。対象の方は接種費用の助成が受けられます。今年度の助成対象者は下記のとおりです。

なお、対象となる年度は一人につき1度限りです。(5年毎に対象年度を迎えることはありません)

対象者

- 平成30年4月1日から平成31年3月31日までに、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の年齢になる方で、今までに23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)の接種を受けたことがない方
※対象者の方には、4月下旬に個別通知をする予定です
- 接種日年齢が満60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全のウイルスにより免疫の機能に障がい有する方



実施時期

平成30年4月1日～平成31年3月31日

実施場所

出雲市指定医療機関

接種回数

1回 ※1回の接種で少なくとも5年間は有効とされています

自己負担金

5,000円 ※接種日時点において、生活保護世帯の方は無料です

持参するもの

予診票(個別通知に同封)、健康保険証または後期高齢者医療証

おたすね／健康増進課 ☎21-6829