

9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	おたずね	
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	21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!	20日(木)	11:00~12:00		
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)	18日(火)			
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	10日(月)			
親子体操	音楽に合わせて身体を動かそう! 先着20組 ※要予約	3日(月)	10:30~11:30		
赤ちゃんのための音楽あそび	親子で音楽を楽しもう!	19日(水)		駅ナカ赤ちゃんルーム(アトネスいずも)	21-1496
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	1日(土) 29日(土)	10:00~11:30	市役所本庁 1階キッズルーム	21-6981
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	19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	3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	13日(木)	10:30~11:30		
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。	10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		
わいわいキッズ	健康運動指導士の指導による親子体操	6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/喘息	13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。	8日(土)	10:00~11:00		
レ・スールの会	ふたごちゃん・みつごちゃんとその家族の会	26日(水)	14:00~15:30		
プチっこひろば	ベビーマッサージをしよう	11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	19日(水)	10:15~10:45		
すすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ◎	20日(木)	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 ◎	14日(金)	9:30~11:30		
あかちゃんとおかさんのつどい	乳幼児の身体計測・発達相談 ◎	28日(金)			
アップルひろば		20日(木)	9:30~12:00	こりょう子育て支援センター(ハマナス保育園)	43-2621
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	子育てサークル交流会(子育てサポーター自主企画講座) ※要予約	10日(月)	10:00~11:30	たいしや子育て支援センター	53-2666
	ベビーマッサージ 対象:生後12か月未満の乳児とその家族 ※要予約	20日(木)			
	おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)	7日(金)			
おやこなかよし教室	ボールプールで遊ぼう	14日(金)			
	おやこでリズム遊び	21日(金)			
	9月生まれの誕生会(9月生まれさんを皆でお祝いしましょう)	28日(金)		大社体育館 たいしや子育て支援センター	
こりの会	対象/平成30年4月~平成30年8月生まれの子どもと保護者	11日(火)	14:00~15:30	ひかわ子育て支援センター(斐川まめなが一番館)	73-7375
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	25日(火)	14:00~16:00		
孫育て講座	対象/お孫さんがおられる方、またはその予定の方	26日(水)	10:00~11:30		
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!	28日(金)	10:00~11:30		

離乳食教室

事業名	内容など	とき	ところ	おたずね・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)	25日(火)	13:30~15:30	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)	18日(火)	10:00~12:00	
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)	4日(火)		

※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	おたずね・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。	5日(水)・12日(水) 19日(水)・26日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター
	19日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター
	12日(水)	10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター
	25日(火)	10:00~11:00	大社支所 燦ホール
	13日(木)・25日(火)	10:00~11:00	斐川まめなが一番館
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。	25日(火)	9:00~16:30	本庁
	21日(金)	9:00~16:00	平田支所 相談室
	6日(木)		佐田支所 相談室
	25日(火)	9:00~12:00	多伎支所 相談室
	18日(火)		湖陵支所 相談室
	13日(木)	9:00~16:00	大社支所 会議室
	10日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館
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。	5日(水)・19日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	20日(木)	13:30~16:00	平田支所 相談室
	28日(金)		佐田支所 相談室
	18日(火)		多伎支所 相談室
	19日(水)		湖陵支所 相談室
	6日(木)		大社支所 会議室
	11日(火)		斐川まめなが一番館
酒害相談・家族交流会 ※要予約	12日(水)		9:00~11:00

~乳幼児健診~ 4か月児健診、1歳6か月児健診、3歳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、平成27年1月生まれ以降の方から、対象月齢を3歳4か月に変更しています。

胃がん血液検診(胃がんリスク検診)・前立腺がん検診を実施します



実施期間 10月中旬～12月上旬

実施検査機関 出雲市立総合医療センター・ヘルスサイエンスセンター島根

胃がん血液検診

【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)

※次の方は受診できません

- ・食道疾患、胃疾患、十二指腸潰瘍で治療中の方
- ・胃酸を抑える薬を内服中の方
- ・ピロリ菌を除菌中の方及び過去に除菌された方
- ・胃を切除された方 ・腎不全で治療中の方

【検査内容】

採血：胃がんの高危険群である、胃粘膜の萎縮や、ヘリコバクター・ピロリ菌感染の有無を検査します。

前立腺がん検診

【対象者】平成31年3月31日時点で次の年齢に
該当する出雲市に住所のある男性

- 満50歳 昭和43年4月2日～昭和44年4月1日生まれ
- 満55歳 昭和38年4月2日～昭和39年4月1日生まれ
- 満60歳 昭和33年4月2日～昭和34年4月1日生まれ
- 満65歳 昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生まれ

【検査内容】

採血：PSA(前立腺特異抗原)測定をします。

●料 金／各検診とも610円

住民税非課税世帯・生活保護世帯(当日、受付で申請が必要)の方は無料です。胃がん血液検診は、70歳以上の方も無料です。

●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(「出雲市立総合医療センター」または「ヘルスサイエンスセンター島根」)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)まで送付してください。

●申込期限／9月13日(木)必着

※決定通知は9月末ごろ送付します。1枚のハガキで両方の検診を申し込むこともできます。

おたずね／健康増進課 ☎21-6651

9月10日～16日は、「自殺予防週間」です

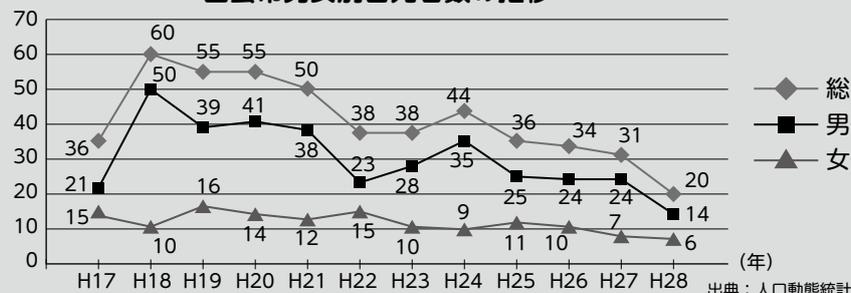
誰も自死に追い込まれることのない 出雲市をめざして

「かけがえのない命をみんなで守ろう!

～悩みを抱えている人の‘サイン’を感じ、ともに支え合いましょう～

出雲市では、遺族の方の心情に配慮して、「自殺」という言葉に代えてできるだけ「自死」という言葉を使います

(人) 出雲市男女別自死者数の推移



大切な人の悩みに気づいてください。



出雲市の自死者数は減ってきましたが、まだ年間20人の方が自ら命を絶たれています。多くの場合、その背景には様々な要因が複雑に関係しており「追い込まれた末の死」と言うことができます。また、「自死を考えている人は何らかのサインを発していることが多い」とも言われています。

周りの人の様子が「いつもと違う」と気づいたら、「どうしたの?」「疲れてない?」と声をかけ、その人の話をよく聴いてください。あなたの気づきと声かけで救われる人がいます。もし、あなた自身が悩んでいたら、ひとりで抱え込まず、まずは相談してください。

おたずね／健康増進課 ☎21-6979