

12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7.8か月以降の赤ちゃんとその家族(2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	17日(月) 10:30~11:30	駅ナカ赤ちゃんルーム (アトネスいずも)	21-1496
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	12日(水) 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) 10:30~11:30		
わくわく音楽遊び	親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう!	11日(火) 10:30~11:30	子育て支援センター はくはく	22-6570
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) 10:00~11:30 15日(土)	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。	17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) 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/嘔吐、下痢	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。	1日(土) 10:00~11:00		
プチっこひろば	保育所のお楽しみ会に参加しよう	21日(金) 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		
すくすく相談日	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
すくすくハッピー広場	乳幼児の身体計測・誕生会 ◎	14日(金) 9:30~11:30		
あかちゃんとおかあさんのつどい		21日(金) 9:30~11:30	たき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 ◎	20日(木) 10:00~12:00		
まるまるくらぶ (0歳児サークル)	親子ふれあい遊び 離乳食教室(生後7か月~9か月の赤ちゃんとその保護者) ※要予約	10日(月) 20日(木)	たいしゃ子育て支援センター	53-2666
おやこなかよし教室	なかよしクリスマス会 ※要予約	7日(金) 10:00~11:30		
	おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)	14日(金)		
	12月生まれの誕生会(12月生まれさんを皆でお祝いしましょう)	21日(金)		
クリスマス会	すてきな歌のプレゼントをお届けします ※要予約	12日(水) 10:00~11:30	ひかわ子育て支援センター (斐川まめなが一番館)	73-7375
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!	21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)	17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)	11日(火) 10:00~12:00	古志コミュニティセンター 隣保館	
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	21-5772
	19日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター	63-5780
	12日(水)	10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター	43-1215
	18日(火)	10:00~11:00	☐大社支所 燦ホール	53-3116
	13日(木)・25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。	11日(火)	9:00~16:30	☐本庁 相談室	21-6979
	21日(金)	9:00~16:00	☐平田支所 相談室	63-5780
	6日(木)	9:00~12:00	☐佐田支所 相談室	84-0118
	17日(月)		☐多伎支所 相談室	86-3116
	18日(火)		☐湖陵支所 相談室	43-1215
	13日(木)		☐大社支所 会議室	53-3116
10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。	5日(水)・19日(水)	13:00~14:30	出雲保健所	21-1653
	20日(木)	13:30~16:00	☐平田支所 相談室	63-5780
	21日(金)		☐佐田支所 相談室	84-0118
	18日(火)		☐多伎支所 相談室	86-3116
	19日(水)		☐湖陵支所 相談室	43-1215
	6日(木)		☐大社支所 会議室	53-3116
11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	12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、3歳児健診対象の人には個別に通知をしています。
3歳児健診は、平成27年1月生まれ以降の人から、対象月齢を3歳4か月に変更しています。

大腸がん検診受診者募集!!

大腸がんは早く見つけて治療すれば「治る病気」です

対象者	出雲市に住民登録があり、 40歳以上(昭和54年4月1日以前生まれ)の人
検査方法	検査キットを受け取り、便を採り検査機関に提出 します。
自己負担額	310円 ※振込手数料等別途手数料がかかる場合があります。 詳しくは、下記検査機関にご確認ください。
申込方法	はがきに、郵便番号、住所、氏名、ふりがな、性別、 生年月日、電話番号またはFAX番号を記入して、 下記検査機関までお申込みください。 住所が同じ 場合は、1枚のはがきで何人でも申し込めます。
申込期限	平成31年1月31日(木)必着

検査機関

《次のうち、1か所のみ選んで申し込んでください》

〒691-0003 出雲市灘分町613 出雲市立総合医療センター 大腸がん検診係 ☎ 63-5119
〒693-0021 出雲市塩冶町223-7 ヘルスサイエンスセンター島根 大腸がん検診係 ☎ 20-0368
〒693-0021 出雲市塩冶町1536-1 出雲市民病院 健診センター 大腸がん検診係 ☎ 21-2722
〒690-0852 松江市千鳥町15 JA島根厚生連 大腸がん検診係 ☎ 0852-22-4249

検診の手順

①はがきで検査機
関(1か所のみ)
に申し込む

〒693-0001
出雲市今市町〇〇
番地
① 出雲 太郎・男
(S19.1.1生)
② 出雲 花子・女
(S20.2.2生)
TEL 21-2211

はがき裏面
記入例 ⇒

②検査キットが配布されます

自己負担金の支払方法・検査キットの
配布については、検査機関によって異
なります。検査機関からの案内をご確
認ください。

③便を採取し、検査機関に郵送(提出)
する

④約1か月後に、検査結果を検査機関か
ら郵送で通知します

おたずね/健康増進課 ☎21-6651

エイズ(HIV) 検査・相談について

出雲保健所では、匿名、結果も1時間後にはお知らせできるエイズ(HIV)の即日検査を行っています。検査は無料です。また、世界エイズデーに伴い、通常の時間帯に併せて夕方検査を実施する日程もあります。

検査希望の人は、下記まで電話で、お申し込みください。

○日 程:11月30日(金):16:00~19:00

12月 3日(月): 9:00~11:00、16:00~19:00

○申込先:出雲保健所 医事・難病支援課 ☎21-1191