

8月の健康カレンダー

※新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、休止する場合があります。

※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	とき	ところ	おたずね	
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	21日(金)	9:40~16:00	いずも子育て支援センター	21-5772
赤ちゃんのお世話教室	対象/妊娠7~9か月頃の妊婦さんとその家族	22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	26日(水)	13:30~15:50	ひらた子育て支援センター	63-3990
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		
多岐湖陵地域 すくすくハッピー広場	乳幼児の身体計測・発達相談 など (母子手帳をお持ちください)	7日(金)	9:30~11:30	たき子育て支援センター (多伎こども園)	86-2711
あかちゃんとおかあさんのつどい		28日(金)			
アップルひろば		20日(木)	9:30~11:30	こりょう子育て支援センター (ハマナス保育園)	43-2621

出雲地域	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!	左記の行事は、新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、9月から実施することとしています。	いずも子育て支援センター	21-5772		
	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)		子育て支援センターはくはく		22-6570	
	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!		駆ナカ赤ちゃんルーム	21-1496		
	歯科衛生士さんと話そう	歯の生え方、歯磨きの仕方					
	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					
平田地域	赤ちゃんのための音楽あそび	親子で音楽を楽しもう! 対象/3か月以上の乳児とその保護者		ひらた子育て支援センター	63-3990		
	ひらたびびよサロン	親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と母					
	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					
	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。					
	おはなし読んで	絵本の読み聞かせ					
	ハッピーたいむ	手遊び・工作など、みんなで楽しめる時間					
	わいわいキッズ	健康運動指導士の指導による親子体操					
	お医者さんと話そう	小児科医による乳幼児の病気と発育に関するミニ講座					
	佐田地域	プチっこひろば	水遊びをしよう			さだ子育て支援センター (須佐保育所)	84-0166
		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				
すくすく相談日		身体計測、子育て・栄養相談					
大社地域	まるまるくらぶ (0歳児サークル)	離乳食教室(対象/生後7か月以降の赤ちゃんとその家族) 乳幼児子育て講座(小児科医師によるお話)		たいしゃ子育て支援センター	53-2666		
	おやこなかよし教室	水遊び 8月生まれの誕生会					
斐川地域	りすの会	対象/平成31年4月~令和2年3月生まれの子どもと保護者		ひかわ子育て支援センター (斐川まめなが一番館)	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		阿宮コミュニティセンター			
	ミュージックタイム	音楽療法士によるリズム遊びを親子で楽しみましょう		ひかわ子育て支援センター (斐川まめなが一番館)			

◎子育て支援センターは開所していますので、ご利用いただけます。

◎ご利用の際は、マスクの着用等、新型コロナウイルス感染症の感染防止にご協力をお願いします。

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)	24日(月)	13:30~15:00	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)	18日(火)	10:00~11:30	古志コミュニティセンター	

※参加費無料、先着5名、託児はありません。

(画)：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・就学前の乳幼児及び保護者 ※母子健康手帳をお持ちください。	5日・12日・19日・26日 (いずれも水曜日)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター ※要予約	21-5772
	5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	ひらた子育て支援センター	63-5780
	20日(木)・25日(火)	10:00~11:00	斐川まめなが一番館	73-9112
	25日(火)	10:00~11:00	大社行政センター	53-3116
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相談できます。	6日(木)	9:00~12:00	佐田行政センター 相談室	84-0118
	6日(木)	9:00~16:00	大社行政センター 相談室	53-3116
	18日(火)	9:00~12:00	湖陵行政センター 相談室	43-1215
	18日(火)	9:00~16:30	本庁	21-6979
	21日(金)	9:00~16:00	平田行政センター 相談室	63-5780
	24日(月)	9:00~12:00	多岐行政センター 相談室	86-3116
	24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。	4日(火)	13:30~16:00	斐川まめなが一番館	73-9112
	5日(水)・19日(水)	13:00~14:30	出雲保健所	21-1653
	6日(木)	13:30~16:00	大社行政センター 相談室	53-3116
	18日(火)		多岐行政センター 相談室	86-3116
	19日(水)		湖陵行政センター 相談室	43-1215
26日(水)	平田行政センター 相談室		63-5780	
28日(金)	佐田行政センター 相談室	84-0118		
お酒の困りごと相談・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歳児健診対象者には個別に通知をしています。
9~10か月頃には、母子健康手帳別冊の受診票を使って小児科専門医で健診を受けましょう。

胃がんリスク検診・前立腺がん検診を実施します

(胃がん血液検診)

胃がんリスク検診(胃がん血液検診)

【対象者】出雲市に住民登録がある40歳以上の人
(昭和56年4月1日以前生まれの人)

- ※次のいずれかに該当する人は受診できません
- ・食道疾患、胃疾患、十二指腸潰瘍及び腎不全で治療中
 - ・胃酸を抑える薬を服用中 ・胃を切除している
 - ・ピロリ菌を除菌中及び過去に除菌している

【検査内容】
採血により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】令和3年3月31日時点で次の年齢に該当し
出雲市に住民登録がある男性

- 満50歳 昭和45年4月2日～昭和46年4月1日生まれ
- 満55歳 昭和40年4月2日～昭和41年4月1日生まれ
- 満60歳 昭和35年4月2日～昭和36年4月1日生まれ
- 満65歳 昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生まれ

【検査内容】
採血によりPSA(前立腺特異抗原)を測定します。

●検査機関及び実施日

検査機関	実施日
出雲市立総合医療センター	【11月】16日(月)、26日(木)、30日(月)
ヘルスサイエンスセンター島根	【10月】2日(金)、9日(金)、12日(月)、23日(金)、26日(月)、30日(金) 【11月】6日(金)、9日(月)、20日(金)、27日(金)

●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)の人は無料です。胃がん血液検診は、70歳以上の人も無料です。

- 申込方法/ハガキの裏面に①検診名(「胃がんリスク検診(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第1～3希望日(上記実施日から選んでください)④郵便番号⑤住所⑥氏名(フリガナ)⑦性別⑧生年月日⑨電話番号を記入し、健康増進課「がん検診」係(〒693-8530 住所記載不要)まで送付してください。
- 申込期限/8月28日(金)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。

※新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、延期または中止となる場合がありますのでご了承ください。

おたずね/健康増進課 ☎21-6651

新しい生活様式における熱中症予防について

今年新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、感染防止の基本である①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の『新しい生活様式』を実践する中での熱中症予防対策が求められています。



1. 暑さを避けましょう
2. 適宜マスクをはずしましょう
3. こまめに水分補給しましょう
4. 日頃から健康管理をしましょう
5. 暑さに備えた体づくりをしましょう

しまね新型コロナウイルス感染症健康相談コールセンターの開設について

6月1日から、島根県は新型コロナウイルス感染症に関する電話相談に一元的に対応する『しまね新型コロナウイルス感染症健康相談コールセンター』を設置しました。

相談内容に応じて、健康相談コールセンターが基本的な情報提供と専門窓口を紹介します。また、発熱などの症状があるなど、感染のおそれがある方に対しては、「帰国者・接触者相談センター」へつなぎます。

相談内容 「発熱など症状がある」、「感染の不安がある」、「患者と接触した」「予防対策や消毒などの知識を得たい」など

受付時間 8:30～21:00(土・日・祝日も実施)

※症状悪化など緊急の場合に限って、左記以外の時間も受け付けます

電話番号 24-7017 ※「健康相談コールセンター」に転送されます。

おたずね/健康増進課 ☎21-6829